Dr. Laza Doru

REȚETE DIN BUCĂTĂRIA EDENICĂ

Editura Păzitorul Adevărului
Făgăraș 2004

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LAZA, DORU
Rețete din bucătăria edenică / dr. Doru Laza -
Făgăraş: Păzitorul Adevărului, 2004
ISBN: 973-86774-3-2

641.55;613.261

Copyrigh © 2004, Dr. Doru Laza

ISBN 973-86774-3-2

Editura Păzitorul Adevărului
Str. Morii, Nr. 27
505200, Făgăraş - Jud. Braşov
Tel. 0268 213714 Fax 0268 214111
E-mail: farulsperntei@pcnet.ro
www.sdarm.net/romania

Cuvânt înainte

Vegetarianismul se afirmă din nou.

Cartea aceasta este un instrument practic izvorât dintr-o experiență vie, căci autorul ei aplică toate preceptele dietei vegetariene, într-un centru de sănătate specializat.

V. Bologa spunea odată că medicina plantelor este ca apele carstice: se ascunde un timp, pentru a ieși mai bogată la suprafață.

Centrul Medical de la Breaza vorbește de la sine: plasat în aerul pur al pădurilor seculare, oferind hrană pură, fiind suprasolicitat și generând sentimentul că ți se oferă atenția maximă, este o instituție care descoperă tot mai mult valoarea terapeutică a dietei.

Recomandăm cu căldură această carte care respectă întru totul principiile alimentației naturiste.

Dr. Pavel Chirilă
Medic primar boli interne

Dedic această carte soției mele Doina și fiicelor mele Manuela și Cristina, a căror companie și dragoste mi-a fost binefăcătoare, atât în vremurile bune cât și în momentele de restriște.

Un cuvânt de mulțumire

Scrierea și publicarea unei cărți este întotdeauna rodul trudei mai multor persoane.

Înainte de toate, vreau să mulțumesc Prea Bunului nostru Tată Ceresc pentru providența și ocrotirea Lui, pentru dragostea, bunătatea și înțelepciunea Lui, care înmiresmează deopotrivă viața noastră, a celor ce trudesc pentru bolnavi în binecuvântatul „Eden" brezean și viața pacienților, care percep benefic mesajul Edenului nostru; pentru sănătatea și credința pe care El mi le-a păstrat mereu și pentru privilegiul de a-L avea la cârma corăbioarei „Eden" pe experimentatul și neobositul Cârmaci divin, Maestrul tuturor doctorilor, Specialist în imposibilități umane, Autorul vindecării, Domnul și Mântuitorul nostru Isus Hristos.

Doresc să mulțumesc soției mele, Doina, neobosită truditoare a scrisului, pentru timpul ei investit în scrierea și corectura materialului acestei lucrări și fiicelor mele, Manuela și Cristina, pentru ingeniozitatea și măiestria lor în conceperea diferitelor aranjamente culinare, și, deopotrivă, soției și fiicelor mele, înțelegătoare și răbdătoare cu mine, în condițiile în care, suprasolicitat de problemele multiple din clinică, n-am reușit să afectez familiei decât foarte puțin timp.

Mulțumesc părinților mei care, în vremea copilăriei mele, au știut și au avut răbdarea să mă învețe și arta gătitului.

Mulțumesc personalului așezământului medical „Eden" pentru sprijinul acordat în conceperea și testarea diferitelor preparate culinare ce apar în carte.

Sincere mulțumiri doamnei Mali Weber pentru solicitudine, promptitudine și consecvență în pregătirea materialului iconografic.

Îi mulțumesc, de asemenea, lui Sandu Toma pentru măiestria tehnoredactării computerizate a lucrării și colectivului de redacție al Editurii Păzitorul Adevărului condus de Marius Stroia.

Le mulțumesc tuturor acelora care, în mod direct sau indirect susțin prin rugăciuni, sau de altă manieră, flacăra arzândă a torței spiritului lucrării misionar- medicale în așezământul nostru edenic și pretutindeni pe Terra. Fiți toți binecuvântați!

Am scris această lucrare la sugestia și la cererea pacienților care, internați fiind în Eden și participând la orele de demonstrație de artă culinară vegetariană, și-au exprimat dorința de a avea un manual cu meniurile pe care le-au savurat în Eden și cu alte rețete culinare benefice mașinăriei vii.

În carte am prezentat și câteva exemple de programe de meniuri pe boli, care, fără a epuiza repertoriul de meniuri, oferă pacientului ceva concret care poate să-i fie de folos în remanierea dietei, dar întotdeauna ținând seama de toleranța individuală.

Memento Ellen G. White

"Boala este un efort al naturii de a elibera sistemul de acele stări de lucruri care provin din călcarea legilor naturii. În cazuri de boală trebuie a se cerceta care este pricina bolii. Să se schimbe stările de lucruri și obiceiurile nesănătoase să fie înlăturate. Apoi natura trebuie să fie sprijinită în eforturile ei de a îndepărta materiile toxice și de a restabili ordinea în sistem." – *E.G. White, "Pe urmele marelui medic", pag. 107*

Această afirmație, poate dintre cele mai simple, creionează totuși un concept unitar despre boală și despre modul sănătos de abordare a terapiei bolilor, din perspectiva finalității pozitive a actului terapeutic.

Am menționat-o aici din trei motive:

1) - de dragul scumpului Mântuitor Isus Hristos, Maestrul tuturor doctorilor și Cel mai iubitor și jertfitor misionar medical al tuturor timpurilor, care dorește să avem viață din belșug;

2) – de dragul frumosului medical exprimat printr-un raționament medical simplu și totuși foarte complex, prin consecințele pe termen scurt și lung în același timp, ce derivă din implementarea lui atât în profilaxia, cât și în terapia bolilor.

Deci, să raționăm simplu în actul recuperator din boală:

a) Boala = efort al naturii de a elibera sistemul de acele stări de lucruri care provin din călcarea legilor naturii;

b) Stabilirea cauzalității, a etiopatogeniei bolii, înainte de orice alt gest medical chiar foarte bine intenționat;

c) Schimbarea stilului de viață, ceea ce înseamnă reevaluarea, reconsiderarea și trăirea practică a stilului de viață pe care Dumnezeu l-a conceput pentru om în grădina Edenului, când omul era un vegetarian convins;

d) Valorificarea remediilor naturale în actul recuperator din boală, dăruite nouă de un Creator al frumosului și plin de iubire, pentru a sprijini natura și nu pentru a o împiedica, în eforturile ei de a elibera organismul de toxine și de a restabili armonia în sistem.

3) – De dragul și din respectul profund ce-l port Elenei Gold White, autoarea cărții "Pe urmele Marelui Medic" din care face parte citatul menționat (cartea care mie mi-a schimbat cursul vieții) și cea mai celebră autoare de cărți a tuturor timpurilor, prin care Creatorul a inundat această lume cu un potop de informație, chiar și medicală, într-o vreme când medicina științifică era la începuturile ei.

Ea, Elena G. White (1827- 1915), a fost cea mai prolifică scriitoare de cărți din toate timpurile, scriind cel mai mare număr de pagini, cele mai multe cărți și articole, într-o viață de muritor, dintre care menționez doar câteva titluri pe care le recomand și doctorilor: "Pe urmele Marelui Medic", "Dietă și Hrană", "Sfaturi pentru sănătate", "Lucrarea misionară medicală", "Educație", "Minte, caracter, personalitate", "Un apel solemn", "Hristos, Lumina lumii", "Marea luptă" etc.

Afirmațiile pe care le face în cărțile scrise de ea, chiar și cele cu tematică medicală, n-au putut fi infirmate de știință.

Registrul tematicilor abordate cuprinde subiecte dintre cele mai diverse: etică, filozofie, istorie, religie, medicină etc.

Dar cel mai uimitor în viața acestei celebre autoare este faptul că ea era absolventă doar a...aproape trei clase primare.

Este imposibil pentru o minte omenească, chiar dintre cele mai luminate, să scrie un volum atât de uriaș de lucrări, abordând o paletă de subiecte atât de diversă, păstrînd o coerență a subiectelor prezentate dealungul anilor și exprimând concepte și adevăruri valabile pîna în ziua de azi, dacă nu ar fi inspirată de Duhul Sfînt.

Ea a fost inspirată de Duhul Sfânt și este cunoscută în lumea religioasă ca profetă a timpului nostru.

Trist este faptul că scrierile ei sunt ignorate astăzi, nu doar de lume în general, ci chiar de acei care o dată au crezut că scrierile ei au fost inspirate, dar ulterior le-au socotit demodate.

Peste ani și ani, răzbate până la noi ecoul cuvintelor ei de avertizare:

"Mărturiile sunt ori ale Duhului lui Dumnezeu, ori ale Diavolului". – *Mărturii, vol 4, pag. 241 (230 în orig.)*

"Mărturiile sau poartă semnul lui Dumnezeu, sau pe al lui Satan". – *Mărturii vol 5, pag. 94 (98 în orig.).*

Introducere

Am fost creați de un Creator cu un excepțional simț al frumosului:

- Al frumosului fizic, revelat în armonia formelor corpului.

- Al frumosului fiziologiei mașinăriei vii, revelat în armonia funcțiilor corpului.

- Al frumosului sufletesc, revelat în armonia emoțiilor și a sentimentelor etice.

- Al frumosului spiritual, revelat în adevărata înțelepciune ce se oglindește în armonia intelectului.

Și ce altceva este sănătatea dacă nu rezonarea frumosului, a armoniilor, la nivelul celor mai intime structuri, ale celor trei compartimente - spiritul, sufletul și trupul - ce alcătuiesc ființa umană, singura ființă creată după chipul și asemănarea lui Dumnezeu.

Autorul frumosului este în același timp și Autorul celei mai înțelepte strategii profilactice și terapeutice ce vine în întâmpinarea nevoilor omului căzut în păcat.

Această strategie ne este prezentată pe paginile inspirate ale Bibliei, Cartea Cărților, scrisă prin inspirație divină, despre și pentru om și anume, în 1 Tesaloniceni, capitolul 5, versetul 23: *„Și Dumnezeul păcii să vă sfințească El însuși pe deplin; și: duhul vostru, sufletul vostru și trupul vostru să fie păzite întregi, fără prihană la venirea Domnului nostru Isus Hristos".*

Dizarmonia care apare la nivelul unui compartiment, ca urmare a ignorării principiilor sănătoase de viață ce caracterizează stilul de viață sănătos, conceput de Creator pentru noi, mai devreme sau mai târziu antrenează dizarmonia, sau dezechilibrul, la nivelul celorlalte două compartimente.

În acest sens, medicina vorbește, în cadrul conceptului de boală somato-psihică, respectiv de boală psihosomatică, de suferința somatică, a corpului, care generează suferința psihicului, și respectiv de suferința psihicului care generează suferința somaticului.

În zilele noastre, sunt companii uriașe de asigurări care au oferte cu pachete de asigurări diverse, de la asigurarea auto, a casei, la asigurarea în caz de boală și asigurarea pe viață.

Ca și în medicină, unde, în pofida multor specialități, nu există specialitatea care să aibă ca obiect de studiu în principal sănătatea, și în cazul companiilor de asigurare, în pofida diverselor pachete de asigurări ce acoperă o paletă largă de obiective, nu există asigurare pentru sănătate.

Există totuși o modalitate de asigurare ce se adresează acestui obiectiv – sănătatea – care ar trebui să reprezinte prioritatea numărul unu în viața omului.

Această asigurare se numește credința și încrederea în Dumnezeu și în proiectul Lui de sănătate și de recuperare, conceput de Creator pentru noi, oamenii de pe Terra cea bătrână, bolnavă și blestemată.

Acest gen de asigurare este unul cu totul special. Dacă o companie de asigurare te poate despăgubi, rambursându-ți pierderea financiară, sau cheltuielile pentru tratament, în caz de boală, sau poate să-ți repare mașina avariată în accident, numai credința în Dumnezeu îți poate vindeca inima zdrobită și trupul șubrezit de boală.

La această asigurare putem subscrie, cunoscându-i clauzele, pe care le găsim scrise cu claritate în Biblie. Aceste clauze sunt prezentate într-o formă concentrată în Exodul 15:26 (*„Dacă vei păzi toate legile Lui, nu te voi lovi cu nici una din bolile cu care am lovit pe Egipteni; căci Eu sunt Domnul care te vindecă."*). Ele cuprind atât Legea morală, adică cele zece porunci menționate în Exodul 20:1-11, cât și legile naturale care guvernează mașinăria vie. Între aceste legi naturale figurează dieta vegetariană, aleasă de Creator pentru om, și prezentată în Geneza 1:29 (*Și Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră"*).

Această dietă cuprinde cele 4 grupe alimentare de bază: cereale, fructe, zarzavaturi și nuci.

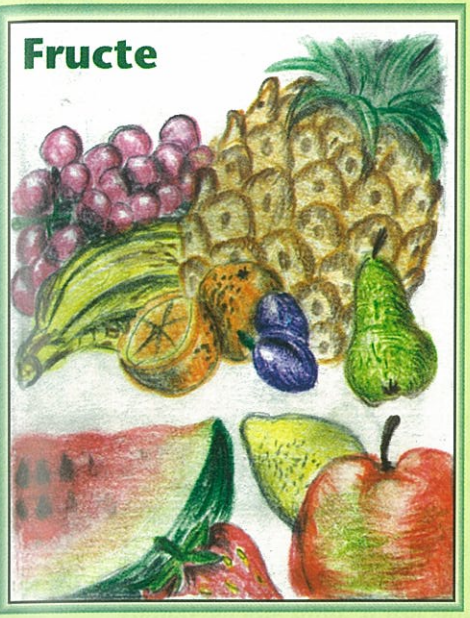
Motivația alegerii și aderării la o asemenea dietă ne este prezentată în 1Corinteni 3:16,17(„Nu știți că voi sunteți Templul lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi? Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu; căci Templul lui Dumnezeu este sfânt: și așa sunteți voi.") și 1Corinteni 6:19,20 (*„Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu."*)

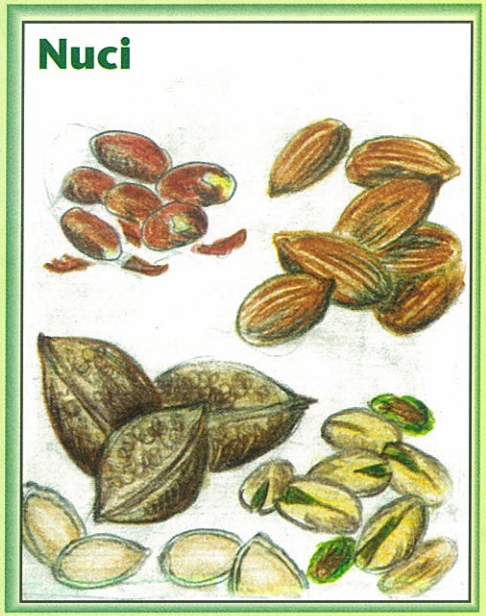
Această dietă, care este cea mai profilactică și cea mai terapeutică dietă cunoscută vreodată, a constituit și continuă să constituie obiectul de studiu al multor organisme naționale și internaționale, profilate pe această problemă, atât de controversată.

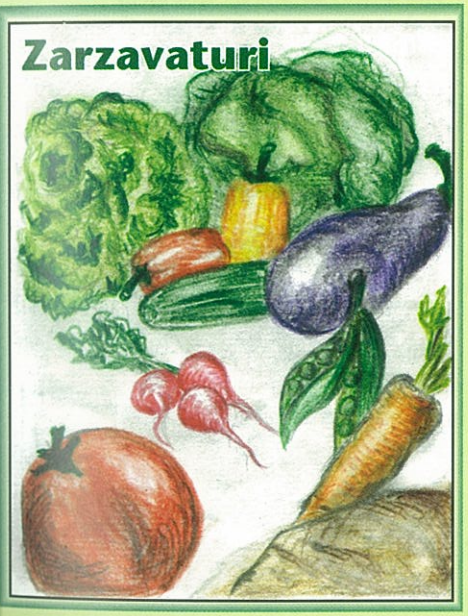
„Este poziția Asociației Americane de Dietetică și a dieteticienilor canadieni că dietele vegetariene planificate în mod corespunzător sunt sănătoase, adecvate din punct de vedere nutritiv și asigură beneficii pentru sănătate, în prevenirea și tratamentul anumitor boli." J. Am Diet Association. 2003; 103:748-765.

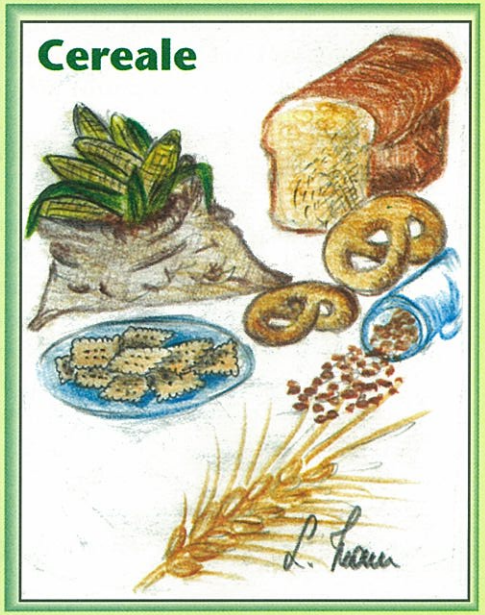
Dieta ideală aleasă de Creator pentru om

„Și Dumnezeu a zis: ‚Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ: aceasta să fie hrana voastră'." Geneza 1:29 (D.V. 258)









Zece motive pentru a adopta dieta edenică (vegetariană)

1. **Pentru că** Dumnezeu, Creatorul mașinăriei vii, ținând seama de toate particularitățile anatomo-fiziologice ale omului, a spus: *„Și Dumnezeu a zis: ‚Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră'."* Geneza. 1:29.
   În acele vremuri bune, având o dietă vegetariană, vârsta omului se număra cu sutele de ani.

2. **Pentru că** Biblia, Cartea scrisă de Dumnezeu despre om și pentru om, conținând răspunsuri și soluții veritabile pentru problemele omului, declară că trupul omului este un sanctuar pe care trebuie să-l tratăm ca pe un locaș sacru:
   „Nu știți că voi sunteți Templul lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi? Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu; căci Templul lui Dumnezeu este sfânt: și așa sunteți voi." 1Corinteni 3:16,17.
   „Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu." 1Corinteni 6:19,20.
   Deci, să nu mai mâncăm cadavre!

3. **Pentru că** așa ne-a transmis Dumnezeu prin serva Sa, E. G. White, la sfârșitul timpului de har:
   „Cerealele, fructele, nucile și zarzavaturile constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu și natural, sunt cele mai sănătoase și mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistență și o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă și mai stimulatoare nu le poate da." Divina Vindecare, pag.258 (The Ministry of Healing, pag. 296)

4. **Pentru că** știința adevărată confirmă astăzi valoarea profilactică și terapeutică a dietei vegetariene concepută de Creator pentru om. Studiile științifice au demonstrat că dieta vegetariană este asociată cu o rată mult mai scăzută a bolilor cronice degenerative:

- cardiovasculare (atero și arterioscleroza, hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, infarctul miocaradic, accidentul vascular cerebral, boala varicoasă, hemoroizii, etc.);
- digestive:
  - hernia hiatală
  - refluxul gastroesofagian
  - gastrita
  - ulcerul gastric
  - apendicita
  - constipația
  - diverticuloza
  - cancerul de colon
  - afecțiuni ale ficatului, pancreasului și colecistului, etc.
- metabolice – endocrine: obezitatea, diabetul zaharat, osteoporoza etc.
- cancer de:
  - esofag
  - stomac
  - colon
  - prostată
  - sân
  - plămân
  - ficat, etc.

Experții spun că dieta vegetariană echilibrată proteic, cu conținut scăzut de grăsimi și uleiuri, dar în schimb foarte bogată în fibră vegetală, oligoelemente și vitamine, poate preveni peste 80% din cancere.

5. **Pentru că** dieta vegetariană asigură suficiente cantități de proteină, de cea mai bună calitate, conținând toți aminoacizii esențiali (de ex.: $^1/_2$ kg. Soia = 1 kg. carne de porc, din punct de vedere al concentrației în proteină), alături de glucide, grăsimi, vitamine și săruri minerale de certă valoare biologică, conform Jurnalului American de Nutriție Clinică, Organizației Mondiale a Sănătății și Consiliului Național American de Cercetare.

„Este poziția Asociației Americane de Dietetică și a dieteticienilor canadieni că dietele vegetariene planificate în mod corespunzător sunt sănătoase, adecvate din punct de vedere nutritiv și asigură beneficii pentru sănătate, în prevenirea și tratamentul anumitor boli." J. Am. Diet Association. 2003; 103:748-765.

6. **Pentru că,** folosind hrana vegetariană, pot fi evitate substanțele chimice toxice (de ex. antibiotice, hormoni, sau alte substanțe care se administrează animalelor, pesticide etc.), care se concentrează în produsele de origine animală.

7. **Pentru că** vegetarianismul ar putea soluționa criza mondială de foamete. De ex., dacă americanii ar reduce consumul de carne cu numai 10%, fiecare din cele 60 milioane de ființe umane muritoare de foame pe Terra, ar putea fi hrănite în mod corespunzător.

8. **Pentru că** vegetarienii au o mai mare rezistență fizică și psihică decât consumatorii de carne.

9. **Pentru că** vegetarianismul se întemeiază pe idealul tratării umane a tuturor ființelor vii.

10. **Pentru că** așa spune Dumnezeu, că este planul Lui pentru noi de a ne întoarce la dieta edenică:

"Domnul intenționează să-Și aducă poporul Său să trăiască din nou cu fructe, legume și cereale simple." E.G. White- Dietă și Hrană (E. din U.T., 1890)

"Mi-a fost arătat iarăși și iarăși că Dumnezeu Își aduce poporul la ceea ce a intenționat la început și anume să nu mănânce carnea animalelor. El dorește ca noi să învățăm poporul o cale mai bună. [...] Dacă se renunță la consumul de carne, dacă gustul este educat în această direcție, dacă este încurajată plăcerea de a mânca fructe și cereale, va fi curând așa cum a intenționat Dumnezeu să fie la început. Cei din poporul Său nu vor folosi deloc carnea." E.G. White - Dietă și hrană (Scrisoarea 3, 1884.)

DIETA - ELEMENT DE VALOARE ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

„Nu știți că voi sunteți Templul lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi? Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu: căci Templul lui Dumnezeu este sfânt: și așa sunteți voi." (1 Corinteni 3:16, 17).

A. Dieta din perspectiva Bibliei și a scrierilor Ellenei G. White

Creat după chipul lui Dumnezeu (Geneza 1:27), având drept cămin un mediu natural – grădina Edenului unde își desfășura activitatea, omului i-a fost aleasă de Creator dieta cea mai sănătoasă, dieta care asigura în cel mai înalt grad buna funcționare a mașinăriei vii.

Și Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră". (Gen. 1:29).

În fața acestei afirmații divine, medicina modernă ar obiecta că o astfel de alimentație este unilaterală și deficitară, sub raport calitativ.

Să fi greșit Creatorul? Să nu fi știut Dumnezeu care era cel mai bun „combustibil" pentru mașinăria vie creată de EI? Cu siguranță că El a știut.

Stricta ascultare de legile care guvernează funcționarea organismului era o garanție, chiar după căderea omului în păcat, a unei vieți sănătoase și longevive. Vârsta metusalemică a primelor generații de oameni care i-au urmat lui Adam este o mărturie evidentă în acest sens.

De-a lungul istoriei poporului lui Dumnezeu, Biblia face mereu referire la o anumită conduită alimentară care trebuia să caracterizeze viața acestui popor.

Cei 430 de ani de robie în Egipt au însemnat o perioadă de degradare fizică, morală și spirituală a poporului, consecință a practicilor idolatre și a unei diete în care predominau carnea și excitantele.

După ieșirea din Egipt, una din primele măsuri instituite de Dumnezeu în poporul Său a fost reforma sanitară, care consta într-o serie de reglementări privind alimentația, munca, odihna, terapia și o legislație sanitară foarte austeră. Era nevoie de o astfel de reformă sanitară pentru ca poporul să fie pregătit a intra în Țara Făgăduinței – Canaanul pământesc, scopul acesteia fiind și atunci, și azi, sfințirea vieții.

Dincolo de aspectul material al confortului vieții, cu maximum de avantaj pentru sănătate fizică, reforma sanitară și atunci, și astăzi și în veci, asigură în cel mai înalt grad sănătatea psihică, conservă discernământul spiritual care păstrează mintea trează și limpede, receptivă la soliile de har ale lui Dumnezeu, la lumina adevărului prezent.

Această reformă sanitară simbolizată prin ulciorul de aur cu mană, tablele de piatră cu cele 10 porunci (voința exprimată a lui Dumnezeu – Exod 20:1-17), scrise de degetul lui Dumnezeu și toiagul înfrunzit al lui Aron (simbol al ordinii în organizația bisericii), aveau să fie consacrate ca principii sacre de viață. Cele trei obiecte simbolice erau păstrate cu sfințenie în chivotul legământului din Sanctuarul pământesc (Evrei 9:4), construit pe vremea lui Moise, la porunca lui Dumnezeu, având ca model originalul ceresc al Sanctuarului, arătat lui Moise pe Muntele Sinai, de Însuși Dumnezeu (Exodul 25:8, 9) .

Prosperitatea fizică, morală și spirituală a poporului, atunci, acum și în veci, precum și rămânerea lui Dumnezeu în mijlocul lor, depindeau de ascultarea necondiționată față de aceste principii vitale (Exod 19:5; Deut. 2: 9 – 14; Exod 23:25; Matei 7:21).

Subiectul reformei sanitare, ca parte integrantă a lucrării de evanghelizare, a fost reactualizat și prezentat lumii prin serva Domnului, Ellen Gould White, în anul 1863, după cum ea însăși mărturisește:

„În casa fratelui A. Hilliard, din Otsego, Michigan, S.U.A., la 6 iunie 1863, mi-a fost arătat în viziune marele subiect al reformei sanitare". (Selected Messages, vol. 3, p. 276, orig.).

De la acea dată și până în anul 1915 când a trecut la odihnă, după o viață de trudă și osteneală în via Domnului, scrierile Ellenei G. White sunt pline de sfaturi practice privind păstrarea sănătății depline, fizice, sufletești și spirituale, sfaturi care și-au păstrat valoarea și importanța lor de-a lungul anilor.

Valoarea reformei sanitare este cu atât mai mare cu cât ne dăm seama că vremurile în care trăim au aceeași valoare istorică, precum au avut și în vremea lui Ioan Botezătorul, profețită în cartea proorocului Isaia: Un glas strigă: „Pregătiți în pustie calea Domnului, neteziți în locuri uscate un drum pentru Dumnezeul nostru". (Isaia 40:3; Matei 3:3).

„Ani de zile Dumnezeu a atras mereu atenția poporului Său asupra reformei sanitare. Aceasta este una din marile ramuri ale lucrării de pregătire a oamenilor pentru venirea Domnului. Ioan Botezătorul ieși în spiritul și în puterea lui Ilie pentru a pregăti calea Domnului și pentru a întoarce pe popor la înțelepciunea dreptilor. El preînchipuia pe cei din zilele de pe urmă, cărora Dumnezeu le-a încredințat adevăruri sfinte de prezentat oamenilor, ca să-i pregătească pentru a doua venire a Domnului. Ioan era un reformator. Îngerul Gabriel, venind direct din cer, dădu învățături despre reforma sanitară tatălui și mamei lui Ioan. El zise că fiul lor nu trebuia să bea nici vin, nici băutură îmbătătoare și că el va fi umplut cu spiritul sfânt de la naștere.

Ioan se despărți de prietenii săi și de viața îmbelșugată și luxoasă. Simplitatea îmbrăcămintii lui, o haină din păr de cămilă, era o continuă mustrare pentru extravaganța și dorința de a fi arătoși cu care se îmbrăcau preoții iudei și oamenii în general. Mâncarea sa, pur vegetală, roșcove și miere sălbatică, era o mustrare pentru satisfacerea apetitului și pentru îmbuibarea care domnea pretutindeni. Profetul Maleahi zicea: „Iată, Eu vă trimit pe Profetul Ilie, înainte de a veni ziua cea mare și înfricoșată a lui Dumnezeu; și el va întoarce inimile părinților spre copii și inimile copiilor spre părinții lor". Prin aceasta, Profetul descrie caracterul lucrării. Cei care au de pregătit calea pentru a doua venire a Domnului sunt reprezentați prin profetul Ilie, la fel după cum și Ioan veni în spiritul lui Ilie, să pregătească el calea pentru prima venire a Domnului.

Marele subiect al reformei ar trebui mult pus în discuție, iar mintea publicului trezită. Cumpătarea în toate trebuie pusă în legătură cu solia, spre a întoarce pe poporul lui Dumnezeu de la idolatria lor, de la îmbuibare și de la extravaganța în îmbrăcăminte și în altele". *3 Testimonies, pg 61 – 64, orig. (1872).*

În cele ce urmează vom cita câteva paragrafe cu valoarea medicală din literatura religioasă, scrise, sub inspirația Duhului Sfânt, de această servă a Domnului.

„Suntem datori să știm cum să ne păstrăm corpul în cea mai bună stare de sănătate și este o datorie sfântă să trăim după lumina pe care ne-a dat-o Dumnezeu cu atâta bunătate. Dacă închidem ochii față de lumină, de teamă ca să nu vedem relele de care nu suntem voioși să ne lăsăm, prin aceasta, păcatele noastre nu se fac mai mici, ci mai mari. Dacă ne abatem de la lumină într-unele, atunci ne vom abate și în altele. Este un păcat tot atât de mare de a călca legile ființei noastre ca și de a călca cele zece porunci; căci nu putem face nici una nici alta, fără a călca Legea lui Dumnezeu. Nu putem iubi pe Domnul din toată inima, din tot cugetul, din tot sufletul și din toată puterea, cât timp ținem la apetitul, la poftele și la gusturile noastre și le iubim mai mult decât pe Domnul. Zilnic scădem din puterea de a preamări pe Dumnezeu cu toată tăria și din tot cugetul nostru. Prin obiceiurile noastre rele, slăbim chiar puterea vieții acesteia și mai zicem că suntem urmașii Domnului Hristos și că ne pregătim pentru viața cea nemuritoare." *2 Testimonies, pg. 70, 71 (1868).* „Reforma în dietă să fie progresivă. Oamenii să fie învățați cum să pregătească hrana fără a mai folosi lapte sau unt. Spuneți-le că în curând va veni timpul când nu va mai fi ceva sigur de a mai consuma ouă, lapte, smântână sau unt, deoarece bolile animalelor sporesc odată cu sporirea nelegiurii oamenilor. S-a apropiat timpul când, din pricina nedreptății neamului decăzut, toate animalele vor geme sub bolile care bântuie ca un blestem pământul nostru.

Dumnezeu va da poporului Său îndemânare și pricepere să pregătească alimente sănătoase fără lucrurile acestea. Membrii noștri să lase la o parte toate rețetele nesănătoase." *(1902), 7 Testimonies, pg. 135.*

„Efectul influenței dinainte de naștere este privit de mulți părinți ca o chestiune de puțină însemnătate, însă cerul nu îl privește tot așa. Solia trimisă printr-un înger al lui Dumnezeu și dată în două rânduri în chipul cel mai solemn arată că merită cea mai mare atenție din partea noastră.

Prin cuvintele spuse unei mame, Dumnezeu vorbește tuturor mamelor din fiece veac. „Să ia aminte", spune îngerul: „ca să păzească de toate cele ce i-am poruncit". Binele copilului va fi înrâurit de obiceiurile mamei. Gusturile și patimile ei trebuie sa fie conduse după principiu. Dacă ea dorește să împlinească planul lui Dumnezeu cu ea dându-i un copil, atunci este ceva pe care ea trebuie să-l evite, ceva față de care să se împotrivească. Dacă înainte de nașterea copilului ea se lasă în voia

poftelor, dacă este egoistă, nerăbdătoare și impunătoare, aceste trăsături vor fi reflectate în dispoziția copilului. Astfel mulți copii au primit drept dar de naștere niște tendințe spre rău aproape de nevindecat.

Dar dacă mama aderă cu hotărâre la principiile cele bune, dacă este cumpătată și plină de spiritul abnegației, dacă este blândă, nobilă și neegoistă, ea poate da copilului său aceleași prețioase trăsături ale caracterului. Foarte lămurită era porunca ce oprea pe mamă de a folosi vin. Fiecare picătură de băutură tare luată de ea pentru satisfacerea gustului, primejduiește sănătatea fizică, mintală și morală a copilului și este un păcat direct contra Creatorului ei.

Mulți își dau cu părerea că trebuie îndeplinită orice dorință a mamei; că dacă dorește ceva de mâncare, ce poate fi vătămător, ea trebuie imediat să-și satisfacă pofta. O asemenea părere este greșită și dăunătoare. În nici un caz însă nu trebuie neglijate nevoile mamei din punct de vedere fizic.

De ea depind două vieți și dorințele ei trebuie luate în seamă cu multă iubire și nevoile ei împlinite cu toată inima. Dar în această vreme, mai presus decât orice altceva, ea trebuie să evite atât în alimentație, cât și în orice altă direcție tot ce ar putea micșora puterea fizică sau mintală. Prin însăși porunca lui Dumnezeu, ea este pusă sub cea mai solemnă obligație de a exercita stăpânire de sine." *Ministry of Healing, pg. 271 (1905).*

„Cuvintele rostite soției lui Manoah (Judecători 13:4), cuprind un adevăr pe care mamele de azi bine ar face dacă l-ar cerceta. Vorbind acestei mame, Domnul a vorbit tuturor mamelor îngrijorate, întristate, din timpul acela și tuturor mamelor din generațiile următoare. Da, fiecare mamă poate să-și înțeleagă datoria. Ea poate să știe că mai mult depinde caracterul copiilor ei de deprinderile ei înainte de nașterea lor și de strădaințele ei personale după nașterea lor, decât de avantajele sau dezavantajele exterioare.

„Să se ferească", spunea îngerul. Ea să fie gata să se împotrivească ispitei. Poftele și pasiunile ei trebuie să fie stăpânite de principii. Despre fiecare mamă se poate spune: „Să se ferească!". Ea are întotdeauna ceva de care să se ferească, ceva împotriva căruia să lupte fără încetare, dacă împlinește scopul pe care Dumnezeu îl are cu ea când i-a dat un copil...

Mama care este un învățător corespunzător pentru copiii ei trebuie să-și formeze deprinderi de lepădare de sine și stăpânire de sine; deoarece ea le transmite propriile ei însușiri, propriile ei trăsături tari

sau slabe de caracter. Lucrul acesta îl înțelege vrăjmașul sufletelor mai bine decât mulți părinți. El va atrage pe mamă în ispite, știind ca dacă nu se împotrivește, el poate să influențeze prin ea pe copilul ei. Unica nădejde a mamei este la Dumnezeu. Ea poate alerga la El căutând har și tărie. Ea nu va căuta ajutor în zadar. El o va face în stare să transmită odraslelor ei însușiri care îi vor ajuta să aibă izbândă în viața de acum și să câștige viața veșnică". *Signs, 25 febr. 1902.*

Întrebarea tatilor și mamelor ar trebui să fie: „Ce să facem copilului care ni se va naște?". Am înfățișat cititorului ce a spus Dumnezeu cu privire la felul cum să se poarte mama înainte de nașterea copilului ei. Dar lucrurile nu se sfârșesc aici. Îngerul Gabriel a fost trimis din locurile cerești să dea îndrumări pentru îngrijirea copiilor, după ce s-au născut, ca părinții să poată înțelege pe deplin datoria lor.

Aproape de timpul celei dintâi veniri a Domnului Hristos, îngerul Gabriel a mers la Zaharia cu o solie asemănătoare cu aceea dată lui Manoah. Bătrânului preot i s-a spus că soția lui urma să nască un fiu, care va purta numele Ioan. „El va fi pentru tine o pricină de bucurie și veselie", a spus îngerul, „și mulți se vor bucura de nașterea lui. Căci va fi mare înaintea Domnului. Nu va bea nici vin, nici băutură amețitoare și se va umple de Duhul Sfânt". Copilul acesta făgăduit trebuia să crească în deprinderi de mare cumpătare. Lui trebuia să i se încredințeze o mare lucrare de reformațiune, pentru a pregăti calea Domnului Hristos. În popor domnea necumpătare în toate felurile. Îngăduirea de sine la vin și alimente costisitoare scădea puterea corpului și înjosea moravurile în așa măsură încât nici cele mai înspăimântătoare crime nu se păreau a fi păcătoase. Glasul lui Ioan trebuia să răsune din pustietate, mustrând fără cruțare îngăduințele ticăloase ale poporului și chiar deprinderile lui abstinente trebuiau să fie o mustrare pentru necumpătarea timpului său...

Fiecare mamă ar trebui să se străduiască să-și potrivească deprinderile cu voința lui Dumnezeu, pentru ca să poată lucra în armonie cu El pentru a-și apăra copiii de viciile nimicitoare de viață și sănătate din zilele noastre. Mamele să caute neîntârziat o legătură bună cu Creatorul lor pentru ca să poată clădi prin mila Lui în jurul copiilor lor o cetățuie împotriva risipei și necumpătării. Dacă mamele s-ar purta în felul acesta, ar putea vedea pe copiii lor, ca și pe tânărul Daniel, cum ajung la mare înălțime în cele morale și intelectuale, fiind o binecuvântare pentru societate și o onoare pentru Creatorul lor." *Dietă și hrană, pg. 197.*

„Hrana cea mai bună pentru copil este aceea pe care o dă natura. El să nu fie lipsit fără rost de această hrană. E ceva crud ca o mamă, de dragul liniștei ei, sau ca să poată petrece în lume, să caute să scape de slujba duioasă de a-și hrăni copilașul.

Mama care lasă ca altcineva să-i hrănească copilul ar trebui să ia bine seama la urmări. Într-o măsură mai mare sau mai mică, doica dă din firea ei, din temperamentul ei, copilului pe care-l alăptează". *Dietă și hrană, pg. 196.*

„Pentru a se ține pas cu moda, s-a abuzat de natură, în loc să se țină seama de ea. Mamele adesea depind de o doică sau biberonul e pus în locul pieptului mamei. Una din datoriile cele mai delicate pe care le poate îndeplini mama pentru firavul ei pruncușor, care contopește viața lui cu a ei și care trezește cele mai sfinte sentimente în inima mamelor, este jertfirea nebuniei ucigătoare a modei.

Sunt mame gata să jertfească datoriile lor materne de a îngriji de copiii lor, numai pentru că le dă prea multă bătaie de cap să se țină legate de pruncul lor, care este chiar rodul trupului lor. Salonul de bal și scenele excitante ale plăcerilor au avut influența de a îndobitoci finele simțiri ale sufletului. Acestea au fost mai atrăgătoare pentru mama ahtiată după mode, decât datoriile materne față de copiii ei. Poate că ea dă undeva la o doică copilul ei, afară din casa, pentru a îndeplini în locul ei îndatoriri care hotărât i-ar reveni numai ei. Deprinderile ei greșite fac ca aceste datorii, la a căror împlinire ar trebui să simtă bucurie, să fie pentru ea ceva neplăcut, deoarece grija pentru copiii ei va fi în conflict cu cerințele vieții mondene. O persoană străină împlinește datoriile mamei și dă de la pieptul ei hrana care întreține viața.

Și nu e numai atât. Persoana aceea împrumută și felul ei de purtare și de simțire copilașului pe care-l îngrijește. Dacă doica este o ființa de rând, pătimașă și lipsită de judecată; dacă nu ține seama de principiile moralității, copilul va ajunge, aproape sigur, să-i semene în totul. Același sânge care curge în vinele doicii se află și în copil. Mamele care aruncă în felul acesta pe copii în brațele lor și refuză de a-și împlini datoriile materne, deoarece acestea sunt o povară pe care ele nu o pot îndeplini bine, câtă vreme sunt devotate modei, nu sunt vrednice de numele de mamă. Ele înjosesc instinctele nobile și însușirile sfinte feminine și aleg să fie niște fluturași ai plăcerilor moderne, simțindu-și mai puțin răspunderile față de urmașii lor decât dobitoacele necuvântătoare. Multe

mame pun biberonul în locul pieptului. Lucrul acesta este trebuincios, pentru că nu au hrană pentru copiii lor. Dar în nouă cazuri din zece, deprinderile lor rele în îmbrăcăminte și mâncare, pe care le au din copilărie, au atras asupră-le schilodirea aceasta, că nu pot să-și îndeplinească îndatoririle pe care natura le-a rânduit să le facă...

Totdeauna am avut simțul acesta că o dovadă de răceală și de asprime este ca să îndepărtezi pe copii de la pieptul mamei și să-i hrănești cu sticla. În cazul acesta, să se aibă cea mai mare grijă, ca laptele să fie de la o vacă sănătoasă și ca atât laptele cât și sticla să fie desăvârșit de curate. Lucrul acesta se trece deseori cu vederea și ca urmare, pruncul e făcut să sufere în zadar. Tulburări de stomac și intestine îl pândesc și pruncul vrednic de milă se îmbolnăvește, chiar dacă s-a născut sănătos." Dietă și hrană, pg. 196, 197.

Cea dintâi educație pe care copiii ar trebui să o primească de la mamele lor încă din pruncie este aceea cu privire la sănătatea corpului. Să li se îngăduie numai hrană simplă, din acea calitate care să le păstreze sănătatea cea mai bună și aceasta să li se dea la timpuri regulate, nu mai des de trei ori pe zi și două mese ar fi chiar mai bine decât trei. Dacă copiii sunt bine disciplinați, curând își vor da seama că nu pot primi nimic dacă plâng sau se supără. O mamă care judecă bine va lucra pentru educația copiilor ei, nu gândind să scape în clipele de față de grijă, ci gândind mai mult la binele lor viitor. Și având aceasta în gând, va învăța pe copii lecția însemnată a stăpânirii poftelor și lepădării de sine, ca ei să mănânce și să bea și să se îmbrace așa ca să poată fi sănătoși. *Dietă și hrană, pg. 198.*

„N-ar trebui să lăsați pe copiii voștri să mănânce bomboane, fructe, nuci, sau orice fel de aliment, între orele meselor. Două mese sunt pentru ei mai bune decât trei. Dacă părinții dau exemplu și lucrează după principiu, copiii repede vor face și ei la fel. Neregularitatea în mâncare nimicește vioiciunea sănătoasă a organelor digestive; și când copiii voștri vin la masă, ei nu simt plăcere pentru o hrană sănătoasă; pofta lor cere ceva ce le este dăunător. De multe ori copiii voștri au avut călduri și friguri pricinuite de alimentația greșită, când părinții au fost vinovați de boala lor. E datoria părinților să ia seama ca copiii să-și formeze deprinderi care aduc sănătate și prin aceasta scapă de multe necazuri." *Dietă și hrană, pg. 198.*

„Părinții trebuie să-și pună ca cea dintâi țintă a lor de a învăța să procedeze cum trebuie cu copiii lor, pentru că să le poată asigura minți și corpuri sănătoase. Principiile cumpătării trebuie să fie introduse în toate amănuntele vieții de familie. Copiii trebuie învățați stăpânirea de sine și pe cât posibil să li se întipărească aceasta, încă din copilărie. Învățați pe micuți să mănânce; și că voința trebuie stăpânită printr-o minte liniștită și inteligentă." *Sfaturi pentru sănătate, pg. 92.*

„Deprindeți pe copiii voștri să aibă repulsie față de substanțele aţâţătoare. Cât de mulți sunt acei care fără să-și dea seama, nutresc în ei pofta după lucrurile acestea. În Europa am văzut doici care duc paharul de vin sau de bere la buzele copilașilor nevinovați și în felul acesta cultivă în ei gustul după substanțe aţâţătoare. Pe măsură ce cresc, se deprind tot mai mult cu aceste lucruri până când puțin câte puțin sunt biruiți, trec de hotarul de unde ar mai fi putut fi ajutați și în cele din urmă iau loc în mormântul beţivului.

Dar nu numai în felul acesta se pervertește și se face din apetit o cursă. Hrana este de multe ori de așa fel încât trezește pofta după băuturi aţâţătoare.

Mâncăruri scumpe sunt puse în fața copiilor – alimente aţâţătoare, sosuri grele, prăjituri și patiserii. Hrana aceasta cu foarte multe aromate irită stomacul și dă naștere la pofta după substanțe aţâţătoare mai tari. Nu numai că apetitul este momit cu alimente nepotrivite, din care se îngăduie copiilor să mănânce din belșug la masă, dar li se îngăduie să mănânce și între orele de masă și de la vârsta de doisprezece sau paisprezece ani sunt dispeptici în toată puterea cuvântului.

Poate ați văzut vreodată cum arată stomacul unuia care consumă băuturi tari. O stare asemănătoare se produce prin întrebuințarea substanțelor aromate aţâţătoare... Având stomacul în așa stare, există și o poftă după mai mult, pentru a face față cerințelor apetitului, ceva mai tare și tot mai tare. Apoi găsiți pe fiii voștri pe stradă învățând să fumeze." *Dietă și hrană, pg. 204.*

„Este cu neputință acelora care lasă frânele pe mâna apetitului să ajungă la desăvârșire creștină. Simțurile morale la copiii voștri nu pot fi trezite ușor, dacă nu luați seama la alegerea hranei. Multe mame așază o masă care e o cursă pentru familia lor. Mâncăruri cu carne, unt, brânză, aluaturi bogate, alimente bogate în aromate și condimente sunt consumate din belșug de tânăr și bătrân. Lucrurile acestea își fac partea

pentru a tulbura stomacul, a atâța nervii și a slăbi puterea minții. Organele producătoare de sânge nu pot preschimba astfel de lucruri în sânge bun. Grăsimea prăjită din mâncare face și mai greoaie digestia. Efectul brânzei este distrugător. Pâinea făcută din făină fină nu poate da corpului hrana care se poate găsi în pâinea din făină de grâu integrală. Folosirea ei fără încetare nu va ține corpul în starea cea mai bună. Substanțele aromate la început irită mucoasa subțire a acestui înveliș delicat. Sângele se înfierbântă, se trezesc pornirile animalice, în timp ce puterile intelectuale slăbesc și ajung serve ale patimilor josnice. Mama ar trebui să cerceteze cum să pună în fața familiei ei o dietă simplă dar hrănitoare." *Dietă și hrană, pg. 204.*

„E îngrozitoare puterea lui Satana asupra tineretului din timpul acesta. Dacă mintea copiilor noștri nu este bine cumpănită prin principii religioase, moralitatea lor se va strica prin exemplele vicioase ale celor cu care sunt în legătură. Primejdia cea mai mare pentru tineret vine de acolo că nu se stăpânesc. Părinții îngăduitori nu deprind pe copiii lor cu lepădarea de sine. Chiar hrana pe care le-o pun în față e de așa fel că le irită stomacul. Atâtarea aceasta, născută în felul acesta, este dusă mai departe la creier și ca urmare se trezesc pasiunile. Nu se poate repeta destul de des că ceea ce este dus în stomac atinge nu numai trupul, dar în cele din urmă și mintea. Alimentele de rând și atâtătoare înfierbântă sângele, excită sistemul nervos și prea deseori îndobitocește simțurile morale, astfel încât rațiunea și conștiința sunt trecute de pornirile firești. Este greu și adesea aproape cu neputință pentru cineva care este necumpătat în dietă, să exercite răbdare și stăpânire de sine. Este deci de cea mai mare însemnătate să îngăduim copiilor, al căror caracter este încă neformat, să aibă numai alimente sănătoase și neexcitante. Din iubire, Tatăl nostru ceresc a trimis lumina reformei sanitare, pentru a ne apăra de relele care rezultă dintr-o neînfrânată lăsare în voia poftelor." *Dietă și hrană, pg. 210.*

„Taților și mamelor, privegheați în rugăciune. Stați de pază împotriva necumpătării de orice fel. Învățați pe copiii voștri principiile reformei sanitare. Învățați-i de care lucruri trebuie să se ferească pentru a păstra sănătatea. Mânia lui Dumnezeu a și început să cadă asupra fiilor neascultării. Ce fel de crime, ce fel de păcate, ce fel de purtări nelegiuite se descoperă pretutindeni! Ca popor, noi trebuie să punem multă grijă în a păzi pe copiii noștri de tovărășiile stricate." *Dietă și hrană, pg. 211.*

„Gândiți-vă mereu că marele scop al reformei sanitare este de a asigura cea mai înaltă dezvoltare a minții, a sufletului și a corpului. Toate legile naturii – care sunt legi ale lui Dumnezeu, sunt puse spre binele nostru. Ascultarea de ele ne va asigura sănătatea și fericirea în viața aceasta și ne va ajuta să ne pregătim pentru viața viitoare." *Dietă și hrană, pg.22.*

„Dumnezeu dorește ca noi să ajungem idealul de perfecțiune, făcut posibil pentru noi prin darul Domnul Hristos. El cere de la noi să alegem cele drepte, să intrăm în legătură cu puterile cerești și să adoptăm principiile și cuvintele de viață, care vor reface în noi chipul lui Dumnezeu. Domnul ne-a descoperit principiile vieții în Cuvântul Său scris și în marea carte a naturii create de El. Noi toți suntem datori să luăm cunoștință de aceste principii și – în deplină supunere față de ele – să conlucrăm cu Dumnezeu la restabilirea sănătății corpului și a sufletului nostru." *Dietă și hrană, pg. 16.*

„Trebuie să dobândim cunoștințe cu privire la cum să mâncăm, cum să bem și cum să ne îmbrăcăm ca să ne păstrăm sănătatea. Boala este pricinuită de călcarea legilor sănătății. Prima noastră datorie față de Dumnezeu, față de noi înșine și față de semenii noștri este să ascultăm de legile lui Dumnezeu, adică și de legile sănătății. Dacă suntem bolnavi, ajungem o grea sarcină pentru prietenii noștri și neînstare să ne îndeplinim datoriile față de familia și față de cei de aproape ai noștri. Iar când moartea timpurie sosește ca urmare a călcării legilor sănătății, atunci pricinuim întristare și suferință altora, lipsim pe cei de aproape ai noștri de ajutorul pe care eram datori să li-l dăm în viață, lipsim familiile noastre de sprijinul și de confortul ce trebuia să li-l asiguram și lipsim și pe Dumnezeu de serviciul cerut de El pentru preamărirea Sa. Atunci, nu suntem noi, oare, în sensul cel mai rău, călcători ai Legii lui Dumnezeu?" *Dietă și hrană, pg. 20, 21*

„Domnul a lăsat să lumineze lumina Sa asupră-ne în aceste zile din urmă, pentru ca obscuritatea și întunericul, adunate din generațiile trecute, din cauza viețuirii păcătoase, să poată fi împrăștiate, în oarecare măsură și întregul convoi de rele de pe urma necumpătării în mâncare și băutură să poată fi redus.

Domnul, în înțelepciunea Sa, dorea să aducă pe poporul Său într-o așa poziție, încât ei sa fie deosebiți de lume în spirit și în practică, așa ca fiii lor să nu poată fi duși ușor la idolatrie, sau să fie molipsiți de stricăciunea predominantă a lumii. Dorința lui Dumnezeu este ca părinții

credincioși și copiii lor să fie cunoscuți ca reprezentanți ai lui Hristos și candidați ai vieții veșnice. Toți cei ajunși părtași de firea dumnezeiască sunt scăpați de stricăciunea care este în lume prin pofte. Este imposibil pentru cei ce se dedau poftelor și apetitului să ajungă perfecțiunea creștină." *Dietă și hrană, pg. 21.*

„Pentru păstrarea sănătății este necesară cumpătarea în toate: cumpătarea în muncă, cumpătarea la mâncare și la băutură. Tatăl nostru ceresc ne-a trimis lumina reformei sanitare ca să ne apere de relele provenite din pofte înjositoare și pentru ca cei care iubesc curățenia și sfințenia să știe să folosească cu înțelepciune toate cele bune pe care le-a lăsat El pentru noi; și ca, practicând cumpătarea în viața de toate zilele, ei să poată fi sfințiți prin adevăr." *Dietă și hrană, pg. 22.*

„Mi s-a arătat că principiile ce ne-au fost date la începutul acestei solii sunt tot atât de însemnate și trebuie să fie privite cu tot atâta conștiinciozitate și astăzi ca și atunci. Sunt unii care niciodată n-au urmat lumina dată cu privire la dietă. A venit timpul să scoatem lumina de sub obroc și să o lăsăm să strălucească în raze limpezi și strălucitoare. Principiile unui trai sănătos înseamnă mult, atât pentru noi ca individ, cât și pentru toți ca popor.

Toți sunt încercați acum și puși la probă. Am fost botezați în Hristos și dacă ne vom face partea de a ne despărți de tot ceea ce ne-ar trage în jos și ar face din noi ceea ce n-ar trebui să fim, ni se va da tărie pentru a crește în Domnul Hristos, care este capul nostru cel viu și vom vedea mântuirea lui Dumnezeu.

Numai când avem pricepere în ce privește principiile unei viețuiri sănătoase, putem să fim treziți pe deplin de a vedea relele care decurg dintr-o dietă nesănătoasă. Acei care după ce și-au văzut greșelile au curajul să-și schimbe deprinderile, vor vedea că lucrarea aceasta de schimbare cere luptă și stăruință; dar odată ce s-au format gusturi sănătoase, își vor da seama că folosirea alimentelor pe care mai înainte le socoteau nevătămătoare, pregătea încet dar sigur calea pentru dispepsie și pentru alte boli."

„Reforma sanitară este o ramură a lucrării speciale, pe care o face Dumnezeu în folosul poporului Său...

Văzui că motivul pentru care Dumnezeu nu ascultă mai deplin rugăciunile servilor Săi pentru cei bolnavi dintre noi este faptul că El nu poate fi preamărit prin ascultarea rugăciunilor acestora, cât timp ei

calcă legile sănătății. Și am mai văzut de asemenea, că reforma sanitară și instituțiile sanitare sunt rânduite de Domnul, să pregătească astfel calea, pentru ca rugăciunile credinței să fie deplin ascultate. Credința și faptele bune trebuie să meargă mână în mână pentru ușurarea suferințelor celor bolnavi dintre noi și pentru pregătirea lor, ca să preamărească pe Dumnezeu aici și să fie mântuiți la venirea Domnului." *Dietă și hrană, pg. 24.*

„Mi s-a arătat că reforma sanitară este o parte din solia îngerului al treilea și tot atât de strâns legată de aceasta, cum este legată mâna și brațul de corpul omenesc. Văzui că noi ca popor trebuie să facem o mișcare de înaintare în această mare lucrare. Predicatorii și poporul trebuie să lucreze în plin acord. Poporul lui Dumnezeu nu este pregătit pentru marea strigare al îngerului al treilea. Ei au de făcut o lucrare pentru ei înșiși, pe care nu trebuie să lase să o facă Dumnezeu pentru ei. El le-a dat lor lucrarea aceasta să o facă. Ea este o lucrare pe care trebuie să o facă fiecare pentru sine; nu o poate face unul pentru altul. „Având deci aceste făgăduințe, prea iubiții mei, să ne curățim pe noi înșine de orice întinăciune a corpului și a spiritului și să desăvârșim sfințenia în temere de Dumnezeu."

Îmbuibarea este păcatul dominant al veacului acestuia. Apetitul și poftele robesc bărbații și femeile, întunecă mintea lor și le amorțesc simțurile morale în așa grad, încât ei nu mai prețuiesc sfintele și înaltele adevăruri din Cuvântul lui Dumnezeu. Poftele josnice stăpânesc pe oameni.

Spre a fi pregătiți pentru trecerea în mărire, copiii lui Dumnezeu trebuie să se cunoască pe ei înșiși. Ei trebuie să înțeleagă cu privire la propria lor constituție, că trebuie să ajungă în stare să exclame cu psalmistul: „Îți mulțumesc, Doamne, că sunt făcut în chip atât de înfricoșat și minunat". Ei trebuie întotdeauna să-și țină apetitul supus forțelor morale și intelectuale. Corpul trebuie să fie servul minții, iar nu mintea serva corpului." *Dietă și hrană, pg. 30).*

Îngerul zice: „Stăpâniți-vă de la poftele trupești, care se luptă împotriva sufletului." Voi v-ați poticnit de reforma sanitară. Ea vă apare ca o anexă netrebuincioasă a adevărului. Dar nu este așa; ea este o parte din adevăr. Aici este înaintea voastră o lucrare care vă va constrânge și mai mult și va constitui mai mult decât orice o piatră de încercare pentru voi. Cât timp veți sta pe gânduri și veți rămâne înapoi, nepunând mâna pe binecuvântarea pe care aveți privilegiul de a o primi, veți pierde foarte

mult. Voi vă poticniți chiar de binecuvântarea pe care Domnul v-a pus-o în cale, ca să facă progresul vostru mai puțin greu. Satana prezintă aceasta înaintea voastră, în legătură cu o mulțime de piedici, ca voi să vă împotriviți la ceea ce v-ar fi tocmai de cel mai mare folos, căci ar însemna pentru voi sănătate fizică și spirituală." *(Dietă și hrană, pg. 35)*

„Acei care au primit învățătura cu privire la răul care decurge din folosirea cărnii ca aliment, a ceaiului negru și a cafelei, precum și a combinațiilor alimentare bogate și nesănătoase și care sunt hotărâți să facă cu Dumnezeu legământ prin sacrificiu, nu vor continua a se lăsa în voia poftei pentru un aliment despre care ei știu bine că este nesănătos. Dumnezeu cere ca pofta să fie curățită și să se practice jertfirea de sine când e vorba de lucrurile acelea care nu sunt bune. Lucrarea aceasta trebuie să se facă înainte ca poporul Său să poată sta înaintea Lui ca un popor desăvârșit.

Rămășița poporului lui Dumnezeu trebuie să fie formată din oameni pocăiți. Vestirea soliei acesteia trebuie să aibă rezultat pocăință și sfințirea sufletelor. Trebuie să simțim puterea Duhului lui Dumnezeu în mișcarea aceasta. Solia aceasta este minunată și precisă; și ea înseamnă totul pentru cel care o primește și trebuie să fie vestită cu un strigăt puternic. Noi trebuie să avem o credință sinceră și stăruitoare că solia aceasta va înainta într-o însemnătate tot mai mare până la sfârșitul timpului." *Dietă și hrană pg. 33.*

„Chiar dacă sunteți stricți în ce privește calitatea hranei voastre, preamăriți voi pe Dumnezeu în corpul și în spiritul vostru, care sunt ale Lui, și mâncați voi numai o cantitate potrivită de hrană de fiecare dată? Cei care își încarcă stomacul cu mâncare multă nu mai pot înțelege și prețui adevărul, când îl aud. Ei nu mai pot trezi simțurile adormite ale minții, ca să-și dea seama de valoarea lucrării de mântuire și de marea jertfă adusă pentru omul decăzut. Pentru unii ca aceștia nu mai este cu putință să prețuiască marea, scumpa și nespus de bogata răsplată, care așteaptă pe biruitorii credincioși. Partea animalică din noi nu trebuie lăsată să conducă ființa noastră morală și intelectuală." *Dietă și hrană pg. 43.*

„Sunt numai puțini care se ridică să înțeleagă cât de strânsă legătură este între dieta lor obișnuită și sănătatea, caracterul, putința lor de a folosi semenilor și soarta lor pentru veșnicie. Datoria celor ce au primit lumina din cer și au ajuns să vadă folosul trăirii ei este să dea pe față

mai mult interes pentru cei care suferă din lipsă de cunoștință. Păstrătorii Sabatului, care așteaptă apropiata venire a Mântuitorului, ar trebui să nu arate nici cea mai mică lipsă de interes pentru marea lucrare de reformă sanitară. Trebuie învățați și instruiți atât bărbați cât și femei, iar predicatorii și poporul trebuie să simtă că sarcina lucrării apasă asupra lor, de a interesa și pe alții, de a vesti această problemă și de a convinge și pe alții." *Dietă și hrană, pg. 46* .

„Pentru că primii noștri părinți au pierdut Paradisul prin satisfacerea apetitului, singura noastră speranță de recâștigare a Paradisului este să stăpânim cu putere apetitul, poftele și pasiunile. Abstinența în ale mâncării și stăpânirea tuturor poftelor și pasiunilor vor apăra intelectul și vor da vigoare mintală și morală, făcând pe oameni în stare să țină toate pornirile lor sub stăpânirea puterilor mai înalte și să facă deosebire între bine și rău și între ce este sfânt și ce este profan. Toți cei care înțeleg după adevăr sacrificiul făcut de către Domnul Hristos, când a părăsit căminul Său ceresc și a venit pe lumea aceasta, ca prin propria Sa viață să arate oamenilor cum să se împotrivească ispitei, se vor lepăda bucuros de eul lor propriu și vor alege să fie părtași cu Hristos la suferințele Sale." *Dietă și hrană, pg. 53.*

„Necumpătarea în mâncare este adesea o cauză a bolii și atunci natura are nevoie mai mult decât orice, să fie eliberată de povara care a fost pusă asupra ei. În multe cazuri de boală, cel mai bun leac este ca pacientul să se lipsească de o masă sau două, pentru ca organele digestive, care au avut prea mult de lucru, să se poată odihni. O dietă numai din fructe timp de câteva zile aduce multă ușurare celor ce lucrează mai mult cu creierul. De multe ori o scurtă perioadă de completă abținere de la mâncare, urmată apoi de mâncare cumpătată de alimente simple, are ca urmare însănătoșirea prin înseși eforturile naturii de a reface organismul. O dietă de abstinență timp de o lună sau două, va convinge pe mulți suferinzi că această cale a stăpânirii de sine este calea spre sănătate." *Dietă și hrană, pg.270.*

„Oriunde se pot cultiva fructe cu îmbelșugare ar trebui să se pregătească în mare măsură pentru iarnă, fie conservate, fie uscate. Fructele mici, ca stafidele, murele, căpșunile, fragile și coacăzele pot fi cultivate cu folos în multe locuri unde sunt prea puțin întrebuințate și cultivarea lor este trecută cu vederea.

Pentru conservele de casă să se folosească mai bine borcane de sticlă, nu cutii de metal. E mai ales nevoie ca fructele pentru conserve să fie în stare bună. Folosiți puțin zahăr și fierbeți numai atât ca să le puteți păstra bine. Pregătite în felul acesta, vor ține foarte bine locul fructelor proaspete.

Oriunde fructele uscate ca: struguri, prune, mere, pere, piersici și caise pot fi obținute ieftin, se va vedea că pot fi folosite ca articole principale ale dietei, într-o măsură mult mai mare ca de obicei și vor avea cele mai bune rezultate în ce privește sănătatea și vigoarea oricărei categorii de lucrători." *Dietă și hrană, pg. 271*).

„Acei care consumă carne nu mănâncă decât cereale și vegetale din mâna a doua, pentru că animalul primește din aceste lucruri hrana care produce creșterea. Viața care era în grăunțe și vegetale trece la cel care le mănâncă. Noi o primim atunci când mâncăm carnea animalului. Cu cât mai bine ar fi s-o luăm direct, mâncând hrana pe care Dumnezeu a dat-o pentru folosul nostru." *Dietă și hrană, pg. 273.*

„De obicei, se folosește prea mult zahăr în alimentație. Prăjiturile, budincile, patiseriile, jeleurile, marmeladele, sunt cauze însemnate pentru tulburări gastrice. Mai ales, sunt dăunătoare amestecurile și budincile în care componentele mai de seamă sunt lapte, ouă și zahăr. Folosirea la un loc a laptelui și a zahărului în mare cantitate trebuie să fie evitată." *Dietă și hrană, pg. 287.*

„Adesea am luat loc la masa fraților și surorilor și am văzut că dânșii foloseau o mare cantitate de lapte și de zahăr. Acestea îmbâcsesc organismul, irită organele digestive și dăunează creierului." *Dietă și hrană, pg. 290.*

„Pentru că așa e moda, potrivit unui apetit bolnăvicios, mulți își umplu stomacul cu prăjituri complicate, cu plăcinte și budinci și cu tot felul de mâncăruri vătămătoare. Masa trebuie încărcată cu fel de fel de mâncăruri, altfel apetitul stricat nu este mulțumit. Dimineața, acești sclavi ai apetitului lor stricat au respirația urât mirositoare și limba încărcată. Ei nu se bucură de o bună sănătate și chiar se miră din ce cauză suferă greutate în tot corpul, dureri de cap, sau alte neplăceri." *Dietă și hrană, pg. 291.*

„Multe persoane se pricep cum să pregătească diferite prăjituri, dar prăjitura nu este hrana cea mai bună. Prăjiturile dulci, budincile dulci și patiseriile vor tulbura organele digestive și pentru ce ar trebui să

ispitim pe cei care înconjoară masa, punându-le înainte lucruri de felul acesta." *Dietă și hrană, pg. 291.*

„Alimentele cu carne, prăjiturile bogate și plăcintele pregătite cu arome de tot soiul nu formează dieta cea mai sănătoasă și hrănitoare." *Dietă și hrană, pg. 292.*

„Cei ce susțin reforma sanitară să se sileasca serios a face din ea tot ce trebuie să fie. Ei înșiși să lase la o parte orice lucru vătămător sănătății. Să folosească numai hrană simplă și sănătoasă. Fructele sunt foarte bune și scutesc de grija gătitului. Lăsați la o parte cocăriile complicate, prăjiturile și alte mâncăruri pregătite pentru atâtarea poftei. Mâncați mai puține feluri de mâncare la aceeași masă și mâncați cu mulțumire." *Dietă și hrană, pg. 292.*

„O plăcintă ușoară și simplă se poate servi ca desert, dar dacă cineva mănâncă două sau trei bucăți numai ca să-și mulțumească pofta lui neastâmpărată, acela nu mai e in stare de a servi lui Dumnezeu. Unii după ce au mâncat mult din alte feluri, vor lua desertul, nu pentru că au nevoie de el, ci pentru că e plăcut la gust. Dacă li se dă îndemnul să mai ia o bucata, ispita este prea mare ca să i se poată împotrivi și se adaugă două sau trei bucăți de plăcintă la povara care deja e pusă asupra stomacului. Acela care va face aceasta nu s-a deprins cu lepădarea de sine. Victima poftei de a mânca este în așa fel stăpânită de felul său de a se purta încât nu poate să-și dea seama cât de mult rău își face." *Dietă și hrană, pg. 292.*

„Cei care sunt adepți ai reformei în ale sănătății să-și aducă aminte că pot face rău prin publicarea de rețete care nu recomandă reforma sanitară. Trebuie să se dea pe față multă grijă când se oferă rețete pentru prăjituri și patiserii. Dacă la desert se consumă prăjituri dulci, cu lapte sau cremă, se va da naștere la fermentații în stomac și apoi punctele slabe ale organismului vor da pe față ce s-a întâmplat. Creierul va fi atins de tulburarea stomacului. Lucrul acesta ar fi ușor vindecat dacă ar cerceta lucrurile de la cauză la efect, îndepărtând din dieta lor ceea ce dăunează organelor digestive și aduce durere de cap. Printr-o hrănire neînțeleaptă, bărbații și femeile ajung să nu fie buni pentru lucrarea pe care ar putea-o face fără să sufere, daca ar mânca simplu." *Dietă și hrană, pg. 293.*

„E mai bine să lăsăm la o parte dulciurile. Lăsați la o parte deserturile acelea dulci care sunt aduse la masă. Nu aveți nevoie de ele. Vă trebuie o minte clară ca să cugetați, așa cum a rânduit Dumnezeu.

Este nevoie chiar acum să ne conformăm principiilor reformei sanitare." *Dietă și hrană, pg. 294.*

„Pe masa noastră să fie numai hrana cea mai sănătoasă, ferită de orice substanță iritantă. Pofta după băuturi îmbătătoare este stimulată de pregătirea hranei cu condimente și arome. Acestea dau naștere în corp la o stare de înfierbântare și se simte nevoia după băutură pentru a alina iritația. În desele mele călătorii de-a lungul continentului, nu sunt clientul restaurantelor, vagoanelor-restaurant, sau al hotelurilor, pentru motivul simplu că nu pot să mănânc hrana care se servește acolo. Mâncărurile sunt foarte sărate și piperate și dau naștere la o sete ce aproape nici nu poate fi îndurată... Ele irită și inflamează mucoasa delicată a stomacului... Așa e de obicei hrana care se dă la mesele moderne și copiilor. Efectul ei este acela de a da naștere la nervozitate și de a crea o sete pe care apa nu o poate stinge. Hrana să fie pregătită cât mai simplu cu putință, fără condimente și arome și cu mai puțină sare." *Dietă și hrană, pg.298.*

„Substanțele aromate la început irită mucoasa fină a stomacului și în cele din urma distrug sensibilitatea naturală a acestui înveliș delicat. Sângele se înfierbântă, se trezesc pornirile animalice, în timp ce puterile intelectuale slăbesc și ajung serve ale patimilor josnice. Mama ar trebui să cerceteze cum să pună în fața familiei ei o dietă simplă, dar hrănitoare." *Dietă și hrană, pg. 299.*

„În vremurile acestea grăbite, cu cât hrana va fi mai puțin atâțătoare, cu atât va fi mai bine. Condimentele sunt dăunătoare prin însăși natura lor. Muștarul, piperul, aromatele, murăturile, oțetul și altele de felul acesta irită stomacul, înfierbântă sângele și-l intoxică." *Dietă și hrană, pg. 302.*

„Salatele care sunt pregătite cu ulei și oțet, produc în stomac fermentație, iar hrana nu se digeră, ci se alterează; ca urmare, sângele nu este hrănit, ci se umple cu toxine și apoi se ivesc tulburările de ficat și rinichi". *Dietă și hrană, p. 303.*

„Când sunt bine pregătite, măslinele, ca și nucile, pot ține locul untului și alimentelor cu carne. Untdelemnul, așa cum poate fi mâncat din măsline, este mai de dorit decât uleiul sau grăsimea animală. El ajută și ca laxativ. Cei cu tulburări intestinale vor simți ușurare, iar pentru cei cu stomacul iritat și inflamat este un leac vindecător." *Dietă și hrană, pg. 20.*

„Brânza fermentată n-ar trebui să fie introdusă vreodată în stomac." *Dietă și hrană, pg.324.*

„Domnul a spus lămurit poporului Său că vor primi toate binecuvântările dacă vor ține poruncile Lui și vor fi un popor deosebit. El i-a avertizat prin Moise în pustie, spunându-le că sănătatea va fi răsplata ascultării. Starea minții are o strânsă legătură cu sănătatea corpului și mai ales cu sănătatea organelor digestive. Dumnezeu nu a dat poporului Său în pustie carne să mănânce, în chip obișnuit, deoarece știa că folosirea acestei diete ar crea boală și nesupunere. Pentru ca să le schimbe poziția și să trezească la lucru puterile superioare ale minții, a făcut să nu mai consume carnea animalelor moarte. Le-a dat hrana îngerilor, mană din cer." *Dietă și hrană, pg. 331.*

„Deprinderile pe care le avem în ce privește mâncarea sau băutura arată dacă suntem din lume sau din numărul acelora pe care, prin puternica Lui daltă a adevărului, i-a despărțit de lume. Aceștia sunt poporul Său deosebit, râvnitori pentru lucruri bune. Dumnezeu a vorbit în Cuvântul Său. În întâmplările lui Daniel și ale tovarășilor săi, se găsesc predici cu privire la reforma sanitară. Dumnezeu a vorbit prin istoria copiilor lui Israel, de la care pentru binele lor, a căutat să rețină dieta carnată. El i-a hrănit cu pâinea din cer: „Omul a mâncat pâinea îngerilor". Dar ei și-au atâțat poftele firești și cu cât se gândeau mai mult la oalele cu carne, cu atât urau mai mult hrana pe care le-a dat-o Dumnezeu pentru a-i păstra în sănătate fizică, intelectuală și morală. Doreau cu înfocare după oalele cu carne și astfel făceau tocmai ceea ce au făcut mulți din zilele noastre." *Dietă și hrană, pg. 334, 335.*

„Mulți fac greșeală de a bea apă rece la masă. Dacă se bea la masă, apa scade secrețiile glandelor salivare; și cu cât e mai rece cu atât dăunează stomacului mai mult. Apa de la gheață sau limonada de la gheață, băute în timpul mesei, opresc digestia, până când organismul a dat stomacului destulă căldură pentru a-l face în stare să-și reia lucrul. Băuturile fierbinți debilitează; și în afară de aceasta, cei care se obișnuiesc cu asemenea lucruri ajung robi ai obiceiurilor lor. Nu trebuie să turnăm apă peste hrana din stomac; la masă nu e nevoie de nici o băutură. Mâncați încet și îngăduiți ca saliva să se amestece cu hrana. Cu cât se introduce mai mult lichid în stomac împreună cu hrana, cu atât mai greu va fi ca hrana să fie mistuită, deoarece trebuie să fie absorbit mai întâi lichidul. Nu folosiți multă sare; lăsați la o parte

castraveții murați în oțet, nu introduceți în stomac substanțe și condimente iritante; folosiți la masă fructe și iritația care cere atât de multă băutură va înceta de a mai exista. Dar dacă e nevoie de ceva pentru a stinge setea, apa curată, băută la oarecare timp, înainte sau după masă, e tot ce cere natura. Să nu beți niciodată ceai negru, cafea, bere, vin și nici o băutură alcoolică. Apa este lichidul cel mai bun pentru a curăți țesuturile." *Dietă și hrană, pg. 370.*

„Ceaiul negru și cafeaua sunt excitante. Efectele sunt asemănătoare cu ale tutunului, dar ele lucrează mai încet. Cei care folosesc otrăvurile acestea lente, ca și fumătorul, își închipuie că nu pot trăi fără de ele, deoarece se simt așa de rău când nu au idolii aceștia... Acei care se lasă în voia unui apetit stricat o fac în dauna sănătății și a intelectului. Ei nu pot să aprecieze valoarea lucrurilor spirituale. Simțurile lor sunt tocite, păcatul nu se arată prea păcătos, iar adevărul nu e privit ca fiind de mai mare preț decât comorile pământești." *Dietă și hrană, pg. 374.*

„În ce privește ceaiul negru, cafeaua, tutunul și băuturile alcoolice, singurul mijloc sigur de purtare față de ele este de a nu le atinge, a nu le gusta și a nu umbla cu ele. Tendința ceaiului negru, a cafelei și a altor băuturi asemănătoare este ca și a băuturilor spirtoase și a tutunului și în unele cazuri e tot atât de greu de a înfrânge obiceiul acesta cum este pentru un bețiv de a se lăsa de băuturile îmbătătoare. Acei care încearcă să părăsească acești stimulenți, pentru un timp vor simți o lipsă și vor suferi fără de ei. Dar prin stăruință vor birui dorința aceasta și nu vor mai simți lipsa. Natura va avea nevoie de un timp oarecare pentru a se reface în urma abuzului pe care le-a suferit; dar dați-i prilej și ea din nou își va aduna puterile și va face lucrarea ei în chip nobil și bine." *Dietă și hrană, pg. 378.*

„Băuturile fierbinți nu sunt necesare, decât poate numai ca remediu în boală. Stomacul e foarte vătămat printr-o mare cantitate de hrană fierbinte, sau băuturi fierbinți. În felul acesta faringele și organele digestive se slăbesc." *Dietă și hrană, pg. 380.*

„Persoanele care au moștenit pofta după stimulenți nenaturali în nici un caz n-ar trebui să aibă la îndemână sau să poată vedea vin, bere sau cidru; deoarece acestea le stau mereu în față ca ispită. Socotind cidrul dulce nevătămător, mulți își procură mari cantități din el. Dar el rămâne dulce numai un scurt timp; apoi începe fermentarea. Gustul

înțepător pe care-l primește atunci este cu atât mai plăcut pentru multe guri și cel care-l folosește se supără și nu vrea să admită că este vin tare sau fermentat." *Dietă și hrană, pg. 383.*

„Mulți se dedau la obiceiul vătămător de a mânca imediat înainte de culcare. Ei poate au luat masa lor regulată, dar pentru că simt un fel de slăbiciune, gândesc că trebuie să mai mănânce ceva. Satisfăcând această practică rea, ea devine un obicei și ei simt că n-ar putea dormi fără să mănânce ceva. În multe cazuri, această slăbiciune vine de acolo că organele digestive au fost prea mult împovărate în timpul zilei, fiind forțate să prelucreze o prea mare cantitate de alimente introdusă în stomac. Aceste organe au nevoie de un timp de odihnă absolută, pentru a-și reface energiile istovite. Niciodată nu trebuie luată o a doua masă până ce stomacul nu a avut destul timp spre a-și reveni din oboseala produsă de lucrarea pentru mistuirea mesei precedente. Când suntem culcați noaptea, stomacul trebuie să-și aibă lucrarea lui în totul terminată, pentru ca și el să se bucure de odihnă împreună cu celelalte părți ale trupului." *Sfaturi pentru sănătate, pg. 96, 97.*

„Pentru a ne asigura o digestie sănătoasă, hrana trebuie mâncată încet. Acei care doresc să evite indigestia și acei ce își înțeleg obligația de a-și păstra toate puterile în așa stare ca să poată aduce lui Dumnezeu cele mai bune servicii, trebuie să țină bine în minte aceste lucruri. Dacă timpul de masă vă este mărginit, nu înghițiți hrana nemestecată, ci mâncați mai puțin și mestecați bine. Folosul adus de hrană nu depinde atât de mult de cantitatea mâncată, cât depinde de o digestie bună." *Sfaturi pentru sănătate, pg. 98.*

B. Pledoarie pentru dieta naturistă

„Alimentele voastre să fie medicamentele voastre și medicamentele voastre să fie alimentele voastre."

Hipocrate

Civilizația, cu tehnicizarea vieții, a făcut incontestabile serviciile vieții, la care azi, cu greu am putea renunța; dar, în același timp, a făcut și redutabile deservicii. Între acestea, schimbarea modului de alimentație, sedentarismul, stresul și poluarea reprezintă factorii cu multiple consecințe negative asupra stării de sănătate.

În cele ce urmează vom enumera trăsăturile dominante, definitorii, ale alimentației, în contextul societății civilizate de astăzi:

1. Substituirea hranei crude, naturale, cu hrana predominant prelucrată termic;
2. Substituirea terciurilor de cereale, cu pâinea și produsele de panificație făcute din făină albă;
3. Substituirea alimentelor solide, tari, cu cele moi;
4. Deficitul de vitamine și auxoni (substanțe active cu rol în regenerarea celulară);
5. Deficitul de săruri minerale și oligoelemente;
6. Deficitul în pigmenți vegetali (verzi) – clorofilă;
7. Deficitul de fibre vegetale cu rol în formarea bolului fecal și în dinamica intestinală;
8. Excesul de grăsimi și proteine animale;
9. Excesul de sare (clorura de sodiu) de bucătărie și generalizarea iodării sării, atât pentru uzul uman cât și animal;
10. Folosirea aditivilor (coloranți, aromatizanți, afânători, agenți de spumare, conservanți etc.) în diverse preparate culinare, transformându-le în adevărate bombe chimice de distrugere ...la masă!;
11. Consumul de dulciuri rafinate (ciocolată, bomboane, produse de patiserie etc.).

Fără a intra în detaliile punctelor enumerate, recuperarea și conservarea sănătății presupune reevaluarea și reconsiderarea modului de alimentație și corectarea erorilor alimentare, care practicate ani de-a rândul, au devenit obiceiuri culinare. Acest deziderat se poate realiza

reactualizând și practicând modul de alimentație recomandat de Creator omului în Eden.

Deși hrana carnată a intrat în obiceiurile culinare pretutindeni în lume, au existat în toate timpurile oameni iluștri, mari învățați, care au fost vegetarieni, sau cel puțin prin atitudinea lor, s-au dovedit a fi în favoarea dietei vegetariene. Între aceștia, menționăm nume care se recomandă singure: Pitagora, Platon, Plutarh, Socrate, Seneca, Virgiliu, Ovidiu, Horațiu, Leonardo da Vinci, Newton, Franklin, Locke, Einstein, Byron, Shelley, Pascal, Bossuet, Tolstoi, Voltaire, Jean J. Rousseau, Bernard Shaw, Diderot, Lamartine, Michelet, Wagner, E. G. White etc.

Referindu-se la hrana carnată, Pitagora, care a trăit 100 de ani, spunea: „Evitați, o muritori, de a pângări corpul vostru, cu o hrană atât de rea."

Plutarh spunea: „Vorbiți de balauri, de pantere, de lei și voi nu vă lăsați cu nimic mai prejos în cruzime, decât aceste animale; căci pentru ele omorul este un nutriment, dar pentru voi, scopul omorului e o plăcere și pentru a ascunde oroarea, sunteți nevoiți să asezonați mâncărurile cu felurite mirodenii."

Ovidiu, un fervent adept al dietei vegetariene, scria: „Nu era tot astfel în acel timp fericit de la început; mulțumit cu plantele și fructele pe care le dădea pământul, omul nu-și mânjea gura cu sângele animalelor... Renunțați la un obicei atât de criminal; urmați consiliile ce vă dau și nu uitați că, mâncând carnea boului pe care l-ați înjugat, mâncați pe tovarășul care v-a ajutat să vă lucrați țărâna."

Clement din Alexandria menționează: „Să ne ferim de aceste alimente. Oare pentru ce să mai recurgem la carnea animalelor, când avem la îndemână o varietate atât de mare de fructe, lapte și toate felurile de alimente uscate? Acei care se adună în jurul meselor încărcate cu tot felul de mâncăruri, nu trebuie să piardă din vedere că hrănesc bolile și dezvoltă una și mai rușinoasă, pe care o voi numi satana pântecelui."

Celebrul Bossuet a recunoscut și a atribuit degenerarea fizică și morală a oamenilor, faptului că aceștia se hrănesc cu carne. El spune: „Înaintea potopului, hrana pe care oamenii și-o procurau fără violență din fructele ce cădeau de la sine, era, fără îndoială, o urmă a inocenței primitive... Astăzi, pentru a ne hrăni, trebuie să vărsăm sângele inocentelor animale, cu toată groaza ce, în mod natural, ne-o provoacă masacrarea acestor animale; în afară de aceasta, toate substanțele și metodele de procesare de care ne servim

la prepararea mâncărurilor noastre, abia sunt suficiente pentru a masca acele cadavre pe care trebuie să le mâncăm spre a ne astâmpăra foamea."

Lamartine, crescut de mama sa după principiile dietei vegetariene, scria în versuri grăitoare:

„...Oamenii, pentru a-și astâmpăra foamea
N-au destule fructe ce Dumnezeu le-a pus la îndemână
Printr-o crimă către Dumnezeu, de care se cutremură natura,
Ei cer sângelui o altă hrană.
În orașele lor mocirloase, sângele curge în râuri
Aici, cadavrele sunt așezate în mormane.
Târâsc de picioare, din florile livezii,
Nevinovata oaie pe care au hrănit-o cu mâna lor."

Bernard Shaw spunea: „Atât timp cât oamenii vor chinui și vor ucide animalele și se vor hrăni cu carnea lor, va fi mereu război.

Cred că orice ființă rațională trebuie să fie de aceeași părere...

Copiii de la școala mea erau toți vegetarieni și aceasta nu-i împiedica să fie puternici și frumoși, cu acest regim de legume și fructe.

Câteodată, în timpul războiului, când auzeam țipătul rănițiilor, mă gândeam la țipetele animalelor la abator și-mi spuneam că zeii ne torturează așa cum torturăm noi aceste ființe fără apărare. Cine poate iubi acest lucru orbil, care se cheamă război? Fără îndoială, mâncătorii de carne, care după ce au ucis o dată, simt nevoia să ucidă mereu păsările, animalele, să vâneze vulpi, să înjunghie ciutele.

Măcelarul, cu tejgheaua lui plină de sânge, trezește efuziunile de sânge, îndeamnă la ucidere. De ce nu? De la tăiatul mieilor, la acela al fraților și surorilor tale, nu e decât un pas."

"Atât timp cât servim noi înșine drept morminte vii pentru animalele asasinate, cum putem spera în domnia păcii pe pământ?" *Viața mea, Isador Duncan, p. 228.*

În continuare, vom reda citate din scrierile lui E. G. White, reflectând atitudini critice referitor la hrana carnată.

„Vor oare acei care se pregătesc să devină sfinți, curați și înnobilați, ca să poată fi introduși în societatea îngerilor cerești, să continue a lua viața făpturilor lui Dumnezeu și să se hrănească din carnea lor, desfătându-se cu ea ca delicatesă? Din cele ce mi-a arătat Domnul, această ordine de lucruri va fi schimbată și poporul deosebit al lui Dumnezeu va practica cumpătarea în toate lucrurile...

Primejdia îmbolnăvirii s-a înmulțit înzecit prin mâncarea de carne. Puterile intelectuale, morale și fizice sunt slăbite, prin obiceiul de a mânca acest produs – carnea. Mâncarea de carne pune organismul în primejdie, întunecă intelectul și tocește sensibilitatea morală... Cea mai sigură umblare este pentru voi de a lăsa carnea la o parte." *Sfaturi pentru sănătate, pg. 53.*

648. „Deseori mi-a fost arătat că Dumnezeu încearcă să ne ducă înapoi, pas cu pas, la planul lui original – ca omul să trăiască din roadele naturale ale pământului." *Dietă și hrană, pg.335.* (D.H.)

649. „Zarzavaturile, fructele și cerealele ar trebui să alcătuiască dieta noastră. Nici un gram de carne nu ar trebui să intre în stomacul nostru. Consumarea de carne este ceva nefiresc. Trebuie să ne întoarcem la planul original al lui Dumnezeu, de la crearea omului." D.H.

650. „Nu este timpul ca toți să tindă a se lăsa de alimentele cu carne? Cum pot acei care caută să ajungă curați, nepătați și sfinți și în tovărășia îngerilor cerești, să stăruie în folosirea unui aliment care are un efect atât de dăunător asupra sufletului și corpului? Cum pot lua viața făpturilor lui Dumnezeu pentru a le consuma carnea ca pe ceva de lux? Mai bine să se reîntoarcă la hrana dătătoare de sănătate și bună la gust dată omului la început și să practice ei și să învețe și pe copiii lor să practice milă față de ființele necuvântătoare pe care le-a făcut Dumnezeu și le-a pus sub stăpânirea noastră." D.H.

654. „Pentru însuși binele lor, Domnul sfătuiește biserica sfârșitului să renunțe la folosirea cărnii ca aliment, a ceaiului negru, a cafelei și a altor alimente dăunătoare. Sunt destule alte lucruri din care putem trăi și care sunt sănătoase și bune." D.H.

655. „Reforme mai mari ar trebui să se vadă între acei care zic că așteaptă apropiata venire a Domnului Hristos. Reforma sanitară trebuie să facă în mijlocul poporului nostru o lucrare pe care încă nu a făcut-o. Sunt anumite persoane care ar trebui să fie treze și să-și dea seama de primejdia pe care o aduce consumarea cărnii, dar care stăruie în a consuma carne de animale, primejduindu-și astfel sănătatea spirituală, intelectuală și fizică. Mulți oameni care acum sunt numai pe jumătate convertiți în ce privește consumul de carne se vor despărți de poporul lui Dumnezeu și nu vor mai merge împreună cu el." D.H.

657. „Relele morale aduse de dieta cu carne nu sunt mai prejos de relele fizice. Alimentele de carne sunt dăunătoare sănătății și toate câte dăunează trupului au o influență asemănătoare asupra minții și asupra

sufletului. Gândiți-vă la cruzimea față de animale, pe care o cere consumarea de carne și la efectul pe care-l are și asupra acelora care o săvârșesc și asupra acelora care o privesc. Cum nimicește duioșia cu care ar trebui să privim la aceste făpturi ale lui Dumnezeu!" D.H.

659. „Acei care folosesc în alimentație carnea trec cu vederea toate avertismentele pe care Dumnezeu le-a dat cu privire la lucrurile acestea. Ei n-au nici o dovadă că merg pe cărările sigure. Ei n-au nici cea mai slabă scuză pentru consumarea cărnii de la animale moarte. Asupra tuturor animalelor zace blestemul lui Dumnezeu. De multe ori, atunci când este consumată, carnea putrezește în stomac și dă naștere la boală. Cancer, tumori și boli de plămâni sunt pricinuite în mare măsură de folosirea cărnii ca aliment." D.H.

660. „Vai, dacă fiecare ar putea să-și dea seama de lucrurile acestea așa cum mi-au fost mie înfățișate, acei care acum sunt atât de nepăsători, atât de indiferenți cu privire la formarea caracterului lor, acei care cer să fie îngăduită dieta carnată, niciodată nu și-ar deschide gura ca să îndreptățească apetitul care cere carne de animale moarte. O astfel de dietă îmbolnăvește sângele din vasele lor și atâță poftele animalice josnice. Ea slăbește puterea vie de pricepere și vigoare a cugetării pentru a înțelege pe Dumnezeu și adevărul și pentru a se cunoaște pe ei înșiși." D.H.

663. „Când vor lua poziție pentru principiile cele drepte pentru timp și veșnicie acei care cunosc adevărul? Când vor fi ei credincioși față de principiile reformei sanitare? Când vor învăța ei că este primejdios de a folosi carnea ca aliment? Mi s-a dat învățătura că, chiar dacă întrebuințarea cărnii altădată nu ar fi fost primejdioasă, acum ea este primejdioasă." D.H.

668. „Posibilitatea de îmbolnăvire sporește de zece ori prin consumarea de carne." D.H.

672. „M-am simțit îndemnată de Spiritul lui Dumnezeu să arăt mai multora faptul că suferința lor și sănătatea lor șubredă erau pricinuite de nepăsarea față de lumina dată lor cu privire la reforma sanitară. Le-am arătat că dieta lor carnată, despre care se spunea că este de foarte mare însemnătate, nu era necesară și că, deoarece ei se clădeau din ceea ce mâncau, creierul, oasele și mușchii erau în stare de nesănătate, pentru că trăiau din carnea animalelor moarte; că sângele lor fusese stricat de această dietă rea; că acea carne pe care ei o mâncau era bolnavă și că întregul lor corp suferea." D.H.

673. „Alimentația cu carne sărăcește sângele. Pregătește carnea cu aromate și mănânc-o alături de prăjituri și plăcinte bogate și vei avea un sânge de proastă calitate. Corpul este pus la o încercare prea grea când trebuie să prelucreze astfel de hrană.

Tocăturile de carne și castraveții pregătiți în oțet care niciodată n-ar trebui să-și afle loc în vreun stomac de om, vor da un sânge de proastă calitate.

Iar o calitate proastă de alimente, pregătite rău și în măsură neîndestulătoare, nu poate produce sânge bun. Alimentele de carne și bogate și o dietă săracă vor produce același rezultat." D.H.

674. „Cancere, tumori, și tot felul de boli inflamatorii sunt pricinuite în mare măsură de consumarea de carne.

Din lumina pe care mi-a dat-o Dumnezeu, faptul că atât de mulți suferă de cancer și de tumori se datorează mai ales faptului că oamenii se hrănesc atât de mult cu carne moartă." D.H.

680. „Este cu neputință pentru acei care folosesc cu prisosință carnea ca aliment să aibă mintea senină și inteligența activă." D.H.

682. „Dieta carnată schimbă dispoziția și întărește animalismul. Noi suntem compuși din ceea ce mâncăm și dacă mâncăm carne multă, aceasta va scădea activitatea intelectuală. Elevii ar realiza mult mai mult în studiile lor, dacă nu ar gusta niciodată carne. În timp ce partea animalică din om este întărită prin consumarea de carne, puterile intelectuale scad în aceeași măsură. Viața religioasă poate fi câștigată și păstrată cu mai mare succes dacă se lasă carnea la o parte, deoarece dieta aceasta atâță pornirile pătimașe la o lucrare activă și slăbește natura morală și spirituală. Carnea se luptă împotriva spiritului și spiritul împotriva cărnii." D.H.

683. „Dacă a fost un timp când dieta să fie cât mai simplă, atunci este acum. Carnea nu trebuie pusă înaintea copiilor noștri. Influența ei excită, atâță și întărește patimile josnice și amorțește puterile morale." D.H.

688. „Puterile intelectuale, morale și fizice sunt slăbite prin obișnuita întrebuințare a cărnii în alimente. Consumarea cărnii dereglează organismul, întunecă mintea și tocește simțurile morale. Vă spun, calea cea mai sigură este să lăsați carnea la o parte." D.H.

689. „În multe locuri, peștii ajung să fie așa de îmbâcsiți de murdăriile cu care se hrănesc, încât sunt cauză de boală. Așa se întâmplă mai ales acolo unde peștii ajung în legătură cu murdăriile care se revarsă

pe canalele orașelor mari. Peștii care s-au hrănit din aceste rămășițe pot trece în largul apelor și pot fi prinși acolo unde apa este curată și proaspătă. Și astfel când sunt folosiți ca aliment, aduc boală și moarte unora care nu-și dau seama de primejdie." D.H.

705. „Când se pune capăt folosirii cărnii în alimentație, adesea omul are un simț de sfârșeală, de lipsă de putere. Mulți aduc aceasta ca o dovadă că e nevoie de carne în alimentație; dar lipsa lor se simte numai din cauză că alimentele de felul acesta sunt stimulente, pentru că biciuiesc sângele și atâță nervii. Pentru unii va fi tot atât de greu să se lase de folosirea cărnii, pe cât e de greu pentru bețiv să se lase de băutură. Dacă fac schimbarea, va fi mai bine pentru ei." D.H.

712. „Dacă apetitul nostru cere carne de animale moarte, e nevoie de post și rugăciune ca Domnul să dea harul Său pentru a birui poftele trupești care se războiesc împotriva sufletului." D.H.

33. „Pentru a înțelege corect subiectul cumpătării, trebuie să-l abordăm din punctul de vedere al Bibliei; și nu putem găsi nicăieri o ilustrare mai clară și mai convingătoare a adevăratei cumpătări și a binecuvântărilor ce o însoțesc decât cea oferită de istorisirea despre profetul Daniel și tovarășii săi iudei, la curtea Babilonului. [...]

Dumnezeu îi onorează întotdeauna pe cei drepți. Tinerii cei mai promițători din toate teritoriile supuse de marele cuceritor fuseseră adunați la Babilon și totuși, în mijlocul tuturor acestora, robii iudei nu aveau rival. Statura dreaptă, pasul elastic, nesovăitor, înfățișarea plăcută, simțurile neamorțite, respirația neîntinată – toate erau tot atâtea dovezi ale unor obiceiuri bune, însemne ale nobleții cu care îi cinstește natura pe cei ce ascultă de legile ei.

Istoria lui Daniel și a tovarășilor săi a fost reținută în paginile Cuvântului Inspirat pentru binele tinerilor din toate generațiile viitoare. Dacă au făcut-o unii bărbați, o pot face și alții. Au stat acei tineri iudei neclintiți în mijlocul unor mari ispite și au dat o mărturie nobilă în favoarea adevăratei cumpătări? Și tinerii de astăzi pot da o mărturie asemănătoare.

Am face bine să apreciem lecția prezentată aici. Primejdia care ne paște nu vine din prea puțin, ci din prea mult. Suntem neîncetat ispitiți să facem exces. Cei care vor să-și păstreze puterile nealterate pentru slujba lui Dumnezeu trebuie să practice cumpătarea strictă în folosirea darurilor Sale generoase și de asemenea abținerea totală de la orice îngăduință vătămătoare sau înjositoare.

Generația care se ridică acum este înconjurată de lucruri îmbietoare concepute să ispitească apetitul. Mai cu seamă în marile noastre orașe, orice formă de îngăduință este făcută accesibilă și îmbietoare. Cei care, asemenea lui Daniel, refuză să se întineze vor culege răsplata obiceiurilor cumpătării. Prin rezistența lor fizică mai mare și puterea sporită de a suporta, au un depozit bancar din care pot să retragă în caz de urgență.

Obiceiurile fizice corecte promovează superioritatea mintală. Puterea intelectuală, tăria fizică și longevitatea depind de legi imuabile. Nu există nici un fel de „așa a fost să fie", nici o întâmplare în legătură cu acest lucru. Dumnezeul naturii nu Se va amesteca pentru a-i păzi pe oameni de consecințele violării legilor naturii. Există mult adevăr prețios în adagiul: „Fiecare om este arhitectul propriului său viitor". Câtă vreme este adevărat că părinții sunt răspunzători atât de felul caracterului, cât și de educația și pregătirea fiilor și fiicelor lor, este la fel de adevărat că poziția și măsura în care putem fi de folos în lume depind, în mare parte de propriul nostru curs de acțiune. Daniel și prietenii lui s-au bucurat de timpuriu de binefacerile pregătirii și educației corecte, dar numai aceste avantaje nu ar fi făcut din ei ceea ce erau. A venit vremea când trebuia să acționeze singuri – când viitorul lor depindea de calea aleasă de ei înșiși. Atunci, ei s-au hotărât să fie loiali lecțiilor primite în copilărie. Frica de Dumnezeu, care este începutul înțelepciunii, a fost temelia măreției lor. Duhul Său a întărit fiecare scop corect, fiecare hotărâre nobilă." – D.H.

34. „Tinerii din această școală de pregătire (Daniel, Hanania, Mișael și Azaria) nu trebuiau să fie doar primiți în palatul regal, ci era hotărât să mănânce din carnea și să bea din vinul care veneau de la masa împăratului. Prin toate acestea, împăratul considera nu numai că le făcea o mare onoare, dar și că le asigura cea mai bună dezvoltare fizică și mintală care putea fi obținută.

Printre alimentele puse înaintea împăratului, erau și carnea de porc și alte cărnuri declarate necurate de către legea lui Moise și al căror consum fusese interzis în mod expres evreilor. Aici Daniel a fost pus înaintea unui test sever. Să rămână credincios învățăturilor părinților săi privitoare la mâncăruri și băuturi și să-l jignească pe împărat, pierzându-și probabil nu numai poziția, dar și viața, sau să nesocotească poruncile Domnului și să rămână cu favoarea împăratului, asigurându-și astfel mari avantaje intelectuale și cele mai îmbietoare perspective lumești?

Daniel nu a ezitat mult. A hotărât să ia o poziție hotărâtă pentru integritatea sa, oricare ar fi fost urmarea. El „s-a hotărât în inima lui să nu se întineze cu mâncărurile alese ale împăratului și cu vinul pe care-l bea împăratul."

Printre cei care mărturisesc astăzi că sunt creștini, mulți cred că Daniel a fost prea pretențios, prea îngust și bigot. Ei consideră că problema mâncării și băuturii nu are atâta importanță pentru a lua o atitudine atât de hotărâtă – o poziție care ar implica posibila sacrificare a oricărui avantaj pământesc. Dar cei ce gândesc astfel vor descoperi în ziua judecății că nu au respectat cerințele exprese ale lui Dumnezeu și și-au stabilit propria părere ca standard pentru bine și rău. Ei vor descoperi că ceea ce li se părea fără importanță nu era privit la fel de către Dumnezeu. Cerințele Sale ar trebui păzite cu sfințenie. Cei care acceptă și păzesc unul din preceptele Sale pentru că le este la îndemână să facă aceasta, în timp ce resping un altul pentru că păzirea lui ar cere un sacrificiu, coboară standardul dreptății și, prin exemplul lor, îi conduc pe alții să privească în mod ușuratic Legea sfântă a lui Dumnezeu. „Așa spune Domnul" trebuie să fie regula noastră în toate lucrurile. [...]

Caracterul lui Daniel este prezentat lumii ca un exemplu izbitor a ceea ce poate face harul lui Dumnezeu din oameni căzuți prin natura lor și stricați de păcat. Raportul vieții lui nobile, pline de tăgăduire de sine, este o încurajare pentru firea noastră omenească. Din acesta putem sorbi tărie pentru a ne împotrivi cu noblețe ispitei și, fermi, în harul blândeții, în cele mai severe încercări, să luăm poziție pentru ceea ce este drept.

Daniel și-ar fi putut găsi o scuză plauzibilă pentru a se despărți de strictele sale obiceiuri de cumpătare; dar aprobarea lui Dumnezeu îi era mai dragă decât favoarea celui mai mare potentat pământesc – mai dragă decât viața însăși. Câștigând, prin purtarea sa politicoasă, favoarea lui Melzar, ofițerul care răspundea de tinerii evrei, Daniel a formulat o cerere pentru a li se îngădui să nu mănânce din mâncărurile împăratului sau să bea din vinul acestuia. Melzar se temea că, dacă acceptă această cerere, ar putea atrage asupra sa neplăcerea împăratului și primejdui astfel propria-i viață. Asemenea multora din zilele noastre, el se gândea că o alimentație frugală avea să le provoace acestor tineri o paloare, un aspect bolnăvicios și o deficiență în putere musculară, în timp ce mâncarea bogată de la masa împăratului avea să-i facă frumoși, să le aducă roșeață și o activitate fizică superioară.

Daniel a cerut ca această chestiune să fie hotărâtă printr-o încercare de zece zile - tinerilor evrei permițându-li-se în acest scurt timp să mănânce alimente simple, în vreme ce tovarășii lor au consumat din bunătățile împăratului. Cererea a fost în cele din urmă acceptată și Daniel a simțit siguranța că a câștigat în încercarea lui. Deși era tânăr, văzuse efectele vătămătoare ale vinului și ale traiului luxos asupra sănătății fizice și mintale.

La sfârșitul celor zece zile, s-a văzut că rezultatul a fost exact invers de cum se așteptase Melzar. Nu numai ca înfățișare, ci și în activitate fizică și vigoare mintală, aceia care fuseseră cumpătați în obiceiuri arătau o superioritate vădită față de tovarășii lor care își îngăduiseră pofta. Ca rezultat al acestei probe, lui Daniel și prietenilor lui li s-a permis să-și continue dieta simplă, pe toată perioada pregătirii lor pentru slujbele împărăției." (D.H.)

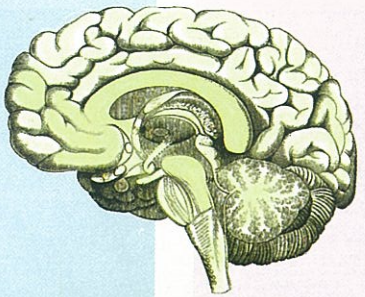
CÂȘTIGAREA APROBĂRII LUI DUMNEZEU

Domnul a privit aprobator fermitatea și abnegația acestor tineri evrei și binecuvântarea Sa i-a însoțit. El le-a „dat acestor patru tineri știință și pricepere pentru tot felul de scrieri și înțelepciune; mai ales însă a făcut pe Daniel priceput în toate vedeniile și în toate visele." (Daniel 1:17). La expirarea acestor trei ani de pregătire, când împăratul le-a examinat calitățile și cunoștințele, „între toți tinerii aceia nu s-a găsit nici unul ca Daniel, Hanania, Mișael și Azaria. De aceea ei au fost primiți în slujba împăratului. În toate lucrurile care cereau înțelepciune și pricepere și despre care îi întreba împăratul, îi găsea de zece ori mai destoinici decât toți vrăjitorii și cititorii în stele care erau în toată împărăția lui." (Daniel 1:19, 20).

Aici este o lecție pentru toți, dar mai ales pentru cei tineri. O conformare strictă la cerințele lui Dumnezeu este binefăcătoare pentru sănătatea trupului și a minții. Pentru a atinge cele mai înalte standarde de realizări morale și intelectuale, este necesar să căutăm înțelepciune și tărie de la Dumnezeu și să păzim o cumpătare strictă în toate obiceiurile vieții. În experiența lui Daniel și a tovarășilor lui avem un exemplu al triumfului principiului asupra ispitei de a ne îngădui apetitul. Aceasta ne arată că, prin principiu religios, tinerii pot birui poftele carnale și pot rămâne credincioși cerințelor lui Dumnezeu, chiar dacă i-ar costa un mare sacrificiu." R & H., 25 ian. 1881.

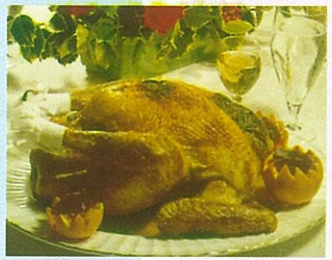
Știința recunoaște afirmațiile unui profet

Mi s-a arătat... | **Descoperirile științei...**



1869: Electricitatea din creier. "Orice tulbură circulația curenților electrici din sistemul nervos micșorează puterile vitale și rezultatul este o înăbușire (diminuare) a sensibilității minții."

1934: Încărcări electrice minuscule sunt vitale pentru funcționarea creierului." Dr. Charles Mayo din clinica Mayo.



1905: Cancer. Oamenii consumă în permanență carne care este plină în permanență de germenii tuberculozei sau cancer. Tuberculoza, cancerul și alte boli fatale sunt transmise de la animale la om."

1956: "Multe, dacă nu toate tumorile maligne pot fi cauzate de virusuri (germeni minusculi). Astfel, un mare număr de tumori maligne de diferite morfologii și de diferite specii de animale pot fi transmise de la o gazdă la alta, prin extracte ... (sub forme ascunse)." Ludwiek Gross. M.D. Journal of the American Medical Assocition.

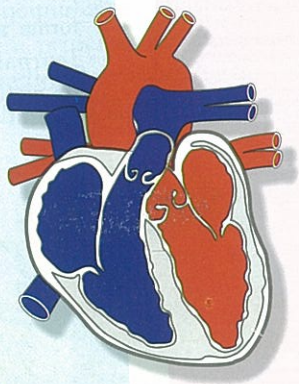
1905: Cafeaua și ceaiul. "Ceaiul și cafeaua nu hrănesc sistemul (organismul).Efectul lor se produce înaintea timpului necesar pentru digerare și asimilare și ceea ce se pare a fi putere este numai o excitare nervoasă. Când influența stimulentului a trecut, puterea nenaturală dispare și rezultatul este un grad corespunzător de apatie și debilitate (slăbiciune).

1967: "Cofeino-dependența se spune că este comună printre lucrătorii intelectuali: actrițe, chelnerițe, slujbași în tura de noapte și șoferi de cursă lungă. Îmbolnăvirea, altfel inexplicabilă, poate fi cauzată prin ingerarea excesivă de alcaloizi xantinici, inclusiv cei din cafea, ceai, cacao și acei din unele băuturi răspândite." H.A.Riemann. Journal of the American Medical Association.

Mi s-a arătat...

1864: Tutunul. Tutunul este o otravă din cele mai înșelătoare și nocive, având o influență excitantă și apoi paralizantă asupra organismului. Este cu atât mai periculos cu cât efectele asupra organismului sunt slabe și la început abia perceptibile. O mare mulțime de oameni au căzut victime ale influenței ei otrăvitoare. Ei s-au sinucis încet dar sigur cu această otravă."

1896: Boala de inimă. "Mâncarea de carne produce o cantitate necorespunzătoare a sângelui și a cărnii. Organismele voastre sunt într-o stare de inflamație, pregătite pentru a contracara bolile. Sunteți predispuși la atacuri acute de boală și chiar la moarte subită, deoarece nu posedați o tărie a organismului de a vă reface și a rezista bolii. Va sosi timpul când puterea și sănătatea pe ce v-ați autoamăgit că o posedați se va dovedi slăbiciune."



Descoperirile științei..

1964: "Atenție: Fumatu cauzează canceru pulmonar, boli cardiace emfize și poate complic nașterea." Surgeo General's Reports.

1961: "O dietă vege tariană poate preveni 90 din ocluziile noastr coronariene. Aceste dou cauze de boală (consumu de carne și fumatul) sun responsabile de mai mult decese decât toate celelalt cauze laolaltă, în Americ de Nord." Dr. W. A. Thomas M.D. Writing in the journa of the American Medica Association.

Pâine, covrigi și azimi

493. „Pâinea trebuie să fie bine coaptă și în exterior și în interior. Sănătatea stomacului pretinde ca aceasta să fie ușoară și uscată. Pâinea este cu adevărat toiagul vieții și de aceea trebuie ca fiecare bucătăreasă să exceleze în prepararea ei." D.H.

496. „Zwieback, sau pâinea coaptă de două ori, este unul din alimentele cele mai ușor de digerat și mai gustoase. Pâinea crescută, obișnuită, să fie tăiată în felii și uscată într-un cuptor cald, până când orice urmă de umezeală a dispărut." D.H.

Pâine - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină integrală de grâu	– 1kg (sau făină albă 900 g și tărâțe cernute 100 g)
Semințe de in	– 2 linguri
Semințe de floarea-soarelui	– 3 linguri
Sare vrac	– 15 g
Drojdie	– 15 g
Apă	– 300 – 400 ml

- Ingredientele uscate se amestecă și se omogenizează într-un vas.
- Se înmoaie drojdia cu $^1/_2$ cană apă călduță și se adaugă împreună cu restul de apă, în vasul cu ingredientele uscate.
- Se frământă coca 15 minute.
- Se lasă aluatul la dospit 1h.
- Aluatul dospit rezultat se lasă pe masă „să respire" 5 minute, după care se modelează sub formă de două pâini. Acestea se pun în două tăvi unse puțin cu ulei, și se lasă să crească 1h.
- După 1h, tăvile cu pâine se pun la cuptor 30-40 minute, la 250° C.
- Apoi se scot din cuptor și se păstrează la loc uscat, acoperite cu un prosop.

N.B. Pentru prepararea hranei se folosește sarea vrac neiodată.

Pâine - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină integrală de grâu	– 1kg (sau făină albă 900 g și tărâțe cernute 100 g)
Făină de gluten	– 50 g
Făină de soia	– 100 g
Semințe de in	– 2 linguri
Semințe de floarea-soarelui	– 3 linguri

Sare vrac	– 15 g
Drojdie	– 15 g
Apă	– 400 – 500 ml

- Ingredientele uscate se amestecă și se omogenizează într-un vas.
- Se înmoaie drojdia cu $^1/_2$ cană apă călduță și se adaugă împreună cu restul de apă, în vasul cu ingredientele uscate.
- Se frământă coca 15 minute.
- Se lasă aluatul la dospit 1h.
- Aluatul dospit rezultat se împarte în două, se lasă pe masă „să respire" 5 minute, după care se modelează sub formă de pâini. Acestea se pun în două tăvi unse puțin cu ulei, și se lasă să crească 1h.
- După 1h, tăvile cu pâine se pun la cuptor 30-40 minute, la 250° C.
- Apoi se scot din cuptor și se păstrează la loc uscat, acoperite cu un prosop.

Covrigi cu susan sau mac à la Eden

- Din coca folosită pentru pregătirea pâinii, se modelează covrigi.
- Cu o pensulă înmuiată în sirop de zahăr brun, se umezesc covrigii, se trec prin farfuria cu susan sau mac, după care se dau la cuptor 10 – 15 minute, la 180°C.
- Se scot din cuptor. Se lasă să se răcească. Se servesc ca atare.

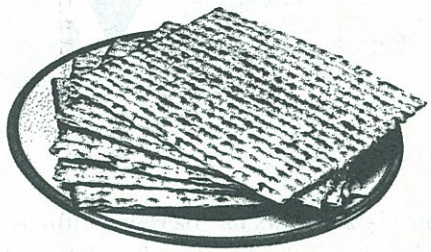
Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină integrală de grâu	– 300 g.
Tărâțe de grâu (cernute)	– $^1/_2$ cană (60 g sau 10 linguri pline)
Nuci (tăiate fragmente mari)	– 3 linguri
Semințe de floarea-soarelui (decojite)	– 2 linguri
Semințe de dovleac (decojite)	– 2 linguri
Semințe de susan	– 1 lingură
Semințe de in	– 2 linguriță

Mac	– 2 linguri
Busuioc	– 1 linguriță
Ulei de măsline (presat la rece)	– 2 linguri
Sare vrac (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Apă minerală	– 150 ml

- Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele uscate.
- Se adaugă apa și uleiul și se frământă coca 5 minute.
- Se lasă să stea două ore.
- Cu o sucitoare(vergea), se întinde coca pe o planșetă într-un strat de aproximativ 3 mm.
- Cu un pahar de sticlă, se fac forme rotunde în coca întinsă, care se desprind de pe planșetă cu un cuțit cu lamă subțire și se pun apoi într-o tavă.
- Se pune tava la cuptor și se lasă 20 de minute, la 180° C.
- Se scoate tava din cuptor. Se lasă să se răcească.
- Se servesc azimile ca atare, sau cu diverse preparate culinare.



Biscuiți și semințe încolțite pentru cura crudivoră

752. „Crackers" biscuiții englezești sau zwieback și fructe sau cafeaua din cereale sunt alimentele cele mai potrivite pentru masa de seară." D.H.

Biscuiți cu măsline - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Grâu încolțit	– 7 linguri
Hrișcă	– 3 linguri
Tărâțe de grâu (măcinate)	– 11 linguri pline
Migdale (măcinate)	– 3 linguri pline
Măsline (nesărate, fără sâmburi)	– 7 bucăți
Busuioc (pulbere)	– $^1/_4$ linguriță
Apă	– $^1/_2$ cană(100 ml)

- Se pune hrișca la înmuiat 8 ore.
- Se dau la blender toate ingredientele, cu excepția tărâțelor, 2 minute.
- Se pune amestecul într-un vas.
- Se adaugă tărâțele măcinate și se frământă până se obține o cocă moale.
- Coca se întinde cu mâna pe o planșetă, sau pe masa presărată cu făină, într-un strat cu grosimea de aproximativ 2 mm.
- Cu un pahar de sticlă, se fac forme rotunde în coca întinsă, care se desprind de pe planșetă cu un cuțit cu lamă subțire și se pun apoi într-o tavă.
- Se pune tava la cuptor și se lasă 20 de minute, la 180° C.
- Se scoate tava din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servesc biscuiții ca atare, sau cu diverse preparate culinare.

Biscuiți cu măsline - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Fulgi de ovăz	– 10 linguri pline
Tărâțe (măcinate)	– 3 linguri pline
Fulgi de drojdie de bere	– 2 linguri (opțional)
Nucă (măcinată)	– 3 linguri pline
Semințe de in (făină)	– 1 lingură plină
Cimbru (pulbere)	– $^1/_4$ linguriță
Măsline (nesărate, fără sâmburi)	– 7 bucăți
Apă	– $^1/_2$ cană(100 ml)

- Se dau la blender măslinele cu nuca, semințele de in, cimbrul, fulgii de drojdie de bere și apa, 2 minute.
- Se pune amestecul într-un vas.
- Se adaugă fulgii de ovăz și tărâțele și se frământă până se obține o cocă moale.
- Coca se întinde cu mâna pe o planșetă, sau pe masa presărată cu făină, într-un strat cu grosimea de aproximativ 2 mm.
- Cu un pahar de sticlă, se fac forme rotunde în coca întinsă, care se desprind de pe planșetă cu un cuțit cu lamă subțire și se pun apoi într-o tavă.
- Se pune tava la cuptor și se lasă 20 de minute, la 180° C.
- Se scoate tava din cuptor.
- Se lasă să se răcească.
- Se servesc biscuiții ca atare, sau cu diverse preparate culinare.

Biscuiți cu mere à la Eden

Ingrediente necesarae:

Grâu încolțit	– 7 linguri pline
Fulgi de ovăz	– 3 linguri pline
Tărâțe de grâu (măcinate)	– $^3/_4$ cană (150 g)
Mere (curățate)	– 2 bucăți medii
Nucă măcinată	– 4 linguri pline
Roșcove (pudră)	– 2 linguri pline
Miere	– 2 linguri
Vanilie-esență naturală	– 1 linguriță
Apă	– $^3/_4$ cană (150 ml)

- Se dau la blender toate ingredientele, cu excepția tărâțelor, 2 minute.
- Se pune amestecul într-un vas, se adaugă tărâțele și se frământă, până se obține o cocă moale.
- Coca se întinde cu mâna pe o planșetă, sau pe masa presărată cu făină, într-un strat cu grosimea de aproximativ 2 mm.
- Cu un pahar de sticlă, se fac forme rotunde în coca întinsă, care se desprind de pe planșetă cu un cuțit cu lamă subțire și se pun apoi într-o tavă.
- Se pune tava la cuptor și se lasă 20 de minute, la 180° C.
- Se scoate tava din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servesc biscuiții ca atare, sau cu diverse preparate culinare.

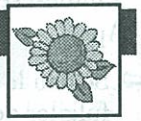
Biscuiți cu semințe de dovleac à la Eden

Ingrediente necesare:

Hrișcă (înmuiată)	– 7 linguri pline
Fulgi de drojdie de bere	– 2 linguri
Tărâțe de grâu (măcinate)	– $^2/_3$ cană(40 g)
Semințe de dovleac (măcinate)	– 3 linguri pline
Mărar proaspăt tocat (uscat pulbere)	– 1 lingură plină
Suc proaspăt de roșii	– $^1/_2$ cană(100 ml)
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță

- Se pune hrișca la înmuiat 8 ore.
- Se dau la blender toate ingredientele, cu excepția tărâțelor, 2 minute.
- Se pune amestecul dat la blender într-un vas și se frământă cu tărâțele de grâu până se obține o cocă moale.
- Coca se întinde cu mâna pe o planșetă, sau pe masa presărată cu făină, într-un strat cu grosimea de aproximativ 2 mm.
- Cu un pahar de sticlă, se fac forme rotunde în coca întinsă, care se desprind de pe planșetă cu un cuțit cu lamă subțire și se pun apoi într-o tavă.
- Se pune tava la cuptor și se lasă 20 de minute, la 180° C.
- Se scoate tava din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servesc biscuiții ca atare, sau cu diverse preparate culinare.

Biscuiți cu semințe de floarea-soarelui à la Eden



Ingrediente necesare:

Fulgi de ovăz	– 7 linguri pline
Tărâțe de grâu (măcinate)	– 5 linguri pline
Semințe de floarea-soarelui (măcinate)	– 3 linguri pline
Fulgi de drojdie de bere	– 1 lingură plină
Semințe de in	– 1 lingură plină
Susan	– 3 linguri
Măghiran (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Sare	– $^1/_2$ linguriță
Apă	– $^1/_2$ cană (100 ml)

- Se dau la blender toate ingredientele, cu excepția tărâțelor și a susanului, 2 minute.
- Se pune amestecul dat la blender într-un vas și se frământă cu tărâțele, până se obține o cocă moale.
- Coca se întinde cu mâna pe o planșetă, sau pe masă, într-un strat cu grosimea de aproximativ 2 mm.
- Cu un pahar de sticlă, se fac forme rotunde în coca întinsă, care se desprind de pe planșetă cu un cuțit cu lamă subțire și se pun apoi într-o tavă.
- Se presară deasupra formelor rotunde semințe de susan.
- Se pune tava la cuptor și se lasă 20 de minute, la 180° C.
- Se scoate tava din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servesc biscuiții ca atare, sau cu diverse preparate culinare.

Biscuiți cu banane à la Eden

Ingrediente necesare:

Grâu încolțit	– 7 linguri pline
Fulgi de ovăz	– 10 linguri pline
Tărâțe de grâu(măcinate)	– 7 linguri pline
Banane	– 1 bucată
Roșcove (pudră)	– 2 linguri pline
Cocos	– 3 linguri pline
Susan	– $^1/_2$ cană
Miere de albine	– 2 linguri
Vanilie-esență naturală	– 1 linguriță
Apă	– $^1/_2$ cană (100 ml)

- Se dau la blender toate ingredientele 2 minute, cu excepția fulgilor de ovăz, a tărâțelor și a susanului.
- Se pune amestecul într-un vas și se frământă cu fulgii de ovăz și tărâțele, până se obține o cocă moale.
- Coca se întinde cu mâna pe o planșetă, într-un strat cu grosimea de aproximativ 2 mm.
- Cu un pahar de sticlă, se fac forme rotunde în coca întinsă, care se desprind de pe planșetă cu un cuțit cu lamă subțire și se pun apoi într-o tavă.
- Se presară deasupra formelor rotunde, semințe de susan.
- Se pune tava la cuptor și se lasă 20 de minute, la 180° C.
- Se scoate tava din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servesc biscuiții ca atare, sau cu diverse preparate culinare.

Grâu germinat (încolțit) à la Eden

- Jumătate de cană (100 g) de boabe de grâu de la ultima recoltă, se pun într-un borcan în care se adaugă 1 cană apă călduță și se lasă la înmuiat 8 ore. Borcanul se acoperă cu un capac găurit în mai multe locuri.
- După cele 8 ore de înmuiere, se scurge apa și se clătește grâul germinat în câteva ape, pentru a îndepărta fermenții care alterează gustul grâului.
- Se lasă grâul să germineze în borcan, fără apă, 3 - 4 zile, repetând operația de clătire și spălare a fermenților, de 2 ori pe zi.
- Când germenele de grâu a crescut până la aproximativ 0,5-2 centimetri se poate consuma. Lăsate să germineze în continuare, boabele își alterează gustul (se acresc).
- Prin germinare, boabele se înmoaie astfel încât pot fi strivite între degete, se mestecă ușor și sunt ușor dulci, plăcute la gust. Dacă se acresc, nu se mai consumă.
- Boabele germinate (încolțite) se pot consuma ca atare, sau în diverse combinații cu nuci sau alte semințe oleaginoase, fructe, polen, cum sunt, de exemplu, laptele de grâu încolțit, complexul vitaminic etc.
- În mod similar grâului, pot fi germinate și celelalte cereale, urmând aceleași etape.
- Pentru consum, se poate folosi o singură cereală încolțită, sau se pot face diverse combinații

Complex vitaminic à la Eden

Ingrediente necesare:

Grâu încolțit	– 3 linguri
Secară încolțită	– 1 lingură
Ovăz încolțit	– 2 linguri
Mere (răzuite)	– 1 bucată medie
Banane (tăiate rondele)	– 1 bucată
Nucă (măcinată)	– 3 linguri
Cocos	– 1 lingură
Miere	– 1 lingură

- Se amestecă toate ingredientele și se consumă ca atare.

Fibra vegetală à la Eden

Ingrediente necesare:

Fulgi de ovăz	– 2 căni
Tărâțe de grâu	– 1 cană
Semințe de in	– 1/2 cană
Semințe de floarea-soarelui	– 1/2 cană
Semințe de dovleac	– 1/2 cană
Fulgi de drojdie de bere (opțional)	– 1/4 cană

⇨ Se amestecă toate ingredientele, se servește ca adaos nutritiv și de reglare a tranzitului intestinal la diverse meniuri.

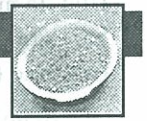
Concentrat enzimatic (extract apos de zarzavaturi)

⇨ Se aleg zarzavaturile sănătoase, urmărind următoarea proporție de zarzavaturi la 2,5 l apă:

Morcov	– 500 g
Sfeclă roșie	– 500 g
Țelină (rădăcină)	– 200 g
Pătrunjel (rădăcină)	– 50 g
Pătrunjel verde	– 15 g
Păstârnac (rădăcină)	– 50 g
Varză roșie	– 300 g
Varză albă	– 300 g
Ceapă	– 30 g
Usturoi	– 15 g
Praz	– 100 g
Păpădie	– 20 g
Urzică	– 20 g
Dafin	– 1 frunză
Apă	– 2,5 l.

⇨ Se curăță, se spală și se taie zarzavatul în fragmente mici, după care se pune într-un vas de sticlă sau smălțuit, de 4 – 5 l.
⇨ Se adaugă apa și se lasă să macereze la frigider, 24 – 48 ore. Se administrează câte 1 cană, de 2 – 3 ori pe zi, între mese.
⇨ Se strecoară.
⇨ După strecurarea completă, se adaugă altă apă peste zarzavat și se continuă procedeul, până la decolorarea (albirea) sfeclei, după care se schimbă zarzavaturile.
⇨ Se bea în timpul curei crudivore.

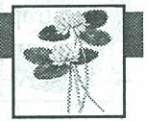
Pansament gastric à la Eden



Făină din semințe de in	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 1 linguriță
Apă	– 200 ml

⇨ Se fierbe făina 10 min., în clocot, la foc mic, amestecând mereu pentru a nu se prinde de fundul vasului.
⇨ Se ia vasul de pe foc, și se lasă să se răcească.
⇨ Apoi se omogenizează cu sucul de lămâie.
⇨ Se administrează ca atare în gastrită, ulcer gastro-duodenal.

Semințe de lucernă încolțite à la Eden



⇨ Se parcurg aceleași etape ca și în cazul grâului încolțit.
⇨ Germenii semințelor de lucernă pot ajunge la 1 - 2 cm. lungime, după 3 – 4 zile.
⇨ Când germenul a ajuns la dimensiunea de 1 cm, se poate continua germinarea, punând semințele, deja încolțite, într-o farfurie plată, care se acoperă cu o altă farfurie plată.
⇨ După spălare, se scurge apa de pe semințe, între cele două farfurii.
⇨ Se consumă ca atare, sau în diverse combinații la salate, sau ca adaus nutritiv la supe, ciorbe etc.

Floricele de porumb à la Eden

Ingrediente necesare:

Porumb pentru floricele	– 1 cană
Busuioc (pulbere)	– 3 linguriţe
Mărar (pulbere)	– 2 linguriţe
Fulgi de drojdie de bere	– $^1/_3$ cană
Ulei de măsline presat la rece	– 2 linguri
Sare vrac (pulbere)	– 1 linguriţă
Cayenne (ardei iute)	– $^1/_2$ linguriţă (opţional)

- Boabele de porumb, uscate bine, se pun într-o sită mare (cu diametrul de aproximativ 40 cm) şi se încălzesc deasupra flăcării moderate, la aragaz, deplasând sita de maniera cernerii făinii.
- Este important ca 2 – 3 minute, sita cu boabele să fie deplasată deasupra flăcării, la distanţă de 10 – 15 cm, executând mişcări de cernere, pentru a le încălzi bine.
- Apoi, când boabele de porumb încălzite încep să se deschidă, sau "înfloresc", se apropie sita, la 5 – 6 cm de flacără, continuând tot timpul aceeaşi mişcare "de cernere", până se deschid toate, sau aproape toate boabele de porumb.
- După obţinerea floricelelor de porumb, acestea se pun într-un vas, se stropesc cu uleiul de măsline, se adaugă celelalte ingrediente şi se amestecă.
- Se servesc ca atare.

Floricele de porumb cu ciocolată à la Eden

Ingrediente necesare:

Floricele de porumb	– 1 farfurie
Ciocolată ŕ la Eden	– $^1/_2$ cană

- Se amestecă ingredientele şi se consumă ca atare.

Colivă de grâu à la Eden

Ingrediente necesare:

Grâu	– 2 căni
Stafide	– $^1/_2$ cană
Nucă (măcinată)	– 1 cană
Cocos	– $^1/_2$ cană
Mere uscate (mărunţite)	– $^1/_2$ cană
Pere uscate (mărunţite)	– $^1/_2$ cană
Vanilie (esenţă naturală)	– 2 linguriţe (opţional)
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriţă
Apă	– 2 l.

- Se spală şi se lasă grâul la înmuiat într-un litru de apă, 8 ore.
- Se amestecă toate ingredientele şi se fierb într-o oală cu 2 l apă, până scade apa.
- Se lasă să se răcească. Se serveşte ca atare.
- Dacă dorim coliva mai dulce, adăugăm miere atunci când se serveşte.

Terci de cereale à la Eden

Ingrediente necesare:

Grâu (crupe)	– 1 cană
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriţă
Apă	– 4 căni

- Se fierb toate ingredientele, la foc mic, până scade apa.
- Se serveşte în loc de pâine, la diverse meniuri.

N.B. În loc de grâu, se poate folosi: hrişca, meiul, orzul, ovăzul, secara, porumbul, orezul.

Terci de cereale cu lapte de soia și fructe uscate

Ingrediente necesare:

Grâu (crupe)	– 1 cană
Fructe uscate	
(mere, pere, banane etc. mărunțite)	– $^1/_2$ cană
Nuci măcinate	– $^1/_3$ cană
Lapte de soia	– 3 căni
Vanilie – esență naturală	– 1 linguriță
Miere de albine	– 1 lingură

- Se fierbe grâul cu laptele de soia, pînă se obține un terci mai moale, mai fluid.
- Apoi se adaugă mierea, vanilia, fructele uscate mărunțite și nucile măcinate.
- Se lasă să se răcească.
- Se servește ca atare.

Terci de fulgi de ovăz à la Eden

Ingrediente necesare:

Fulgi de ovăz	– 1 cană
Nucă măcinată	– $^1/_2$ cană
Cocos	– $^1/_2$ cană
Stafide	– $^1/_2$ cană
Curmale	– 4 bucăți
Lapte de soia	– 1 cană

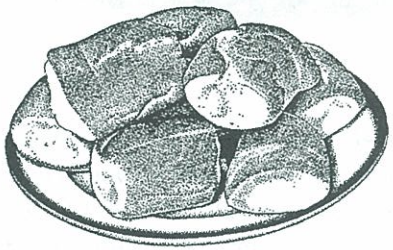
- Se amestecă toate ingredientele și se consumă ca atare.

Terci de făină de soia cu nuci à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină de soia (necernută)	– 1 cană
Miere	– 2 linguri
Nuci (măcinate)	– $^1/_3$ cană
Vanilie (esență naturală)	– 1 linguriță
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță
Apă	– 4 căni

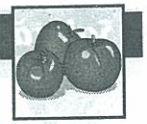
- Se fierbe făina de soia cu apa și sarea, până se obține un terci mai moale.
- Se ia de pe foc, se lasă să se răcească, iar apoi se adaugă celelalte ingrediente. Se omogenizează.
- Se servește ca atare.



Salate

472. "În cereale, fructe, legume și nuci, vom găsi toate elementele nutritive de care avem nevoie. Dacă dorim să venim la Domnul cu o minte deschisă, El ne va învăța cum să pregătim o hrană sănătoasă, nepătată de atingerea cărnii." D.H.

Salată de roșii à la Eden



Ingrediente necesare:

Roșii	– 4 bucăți medii
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Salvie (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Sos de susan	– $^1/_2$ cană
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Fibră vegetală (vezi Cap. Biscuiți pentru cura crudivoră)	– 2 linguri

- Se taie roșiile felii, se taie ciupercile crude în felii subțiri și se pun într-un vas.
- Se amestecă roșiile și ciupercile cu sosul de susan și pătrunjelul.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

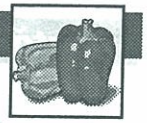
Salată de castraveți à la Eden

Ingrediente necesare:

Castraveți	– 2 bucăți medii
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Urzici (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de roșii	– $^1/_2$ cană
Busuioc (proaspăt)	– 3 – 4 frunze tocate sau $^1/_2$ linguriță uscat
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se curăță, se spală și se taie castraveții rondele.
- Se curăță, se spală, se taie ciupercile în felii subțiri și se pun într-un vas împreună cu castraveții.
- Se adaugă sosul de roșii, busuiocul și pulberea de urzici și se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de ardei à la Eden



Ingrediente necesare:

Ardei gras	– 3 bucăți medii
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Urzici (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de migdale	– $^1/_2$ cană
Pătrunjel verde(tocat)	– 2 linguri
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se curăță, se spală, se taie ardeii și ciupercile în fragmente subțiri și se pun într-un vas.
- Se adaugă sosul de migdale, pătrunjelul, pulberea de urzici și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de ceapă à la Eden

Ingrediente necesare:

Ceapă	– 3 bucăți
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Salvie (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Sos de roșii	– $^1/_2$ cană
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 lingură
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se taie ceapa sub formă de solzi subțiri, se taie ciupercile în felii subțiri și se pun într-un vas.
- Se adaugă sosul de roșii, pătrunjelul, pulberea de salvie și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de varză à la Eden

Ingrediente necesare:

Varză albă	– $^1/_4$ kg.
Varză roșie	– $^1/_4$ kg
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Salvie (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Sos de mărar	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 3 linguri

- Se taie varza sub formă de tăiței subțiri și se pune într-un vas.
- Peste ea se pun ciupercile tăiate în felii subțiri.
- Se adaugă sosul de mărar, pulberea de salvie și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de salată verde à la Eden

Ingrediente necesare:

Salată verde (căpățână)	– 2 bucăți
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Urzici (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de fulgi de drojdie de bere	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se taie salata în fâșii subțiri și se pune într-un vas.
- Se taie ciupercile în felii subțiri și se pun peste salată.
- Se adaugă sosul de fulgi de drojdie de bere, pulberea de urzici și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de andive à la Eden

Ingrediente necesare:

Andive	– 2 bucăți medii
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Untișor (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de brânză tofu	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se taie andivele sub formă de solzi subțiri și se pun într-un vas.
- Peste ele se pun ciupercile tăiate felii subțiri.
- Se adaugă pulberea de untișor, sosul de tofu și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de morcov à la Eden

Ingrediente necesare:

Morcov	– 2 bucăți medii
Usturoi (pisat)	– 2 căței
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Urzică (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de susan	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se răzuie morcovul pe răzătoarea mică și se pune într-un vas.
- Peste el se pun ciupercile tăiate felii subțiri, se adaugă usturoiul, pulberea de urzică, sosul de susan și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de țelină à la Eden

Ingrediente necesare:

Țelină	– 1 bucată medie
Usturoi (pisat)	– 2 căței
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Urzică (pulbere)	– 1 linguriță

Sos de cartofi	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se răzuiește țelina pe răzătoarea mică și se pune într-un vas.
- Se adaugă ciupercile tăiate felii subțiri, pulberea de urzici, sosul de usturoi și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

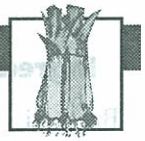
Salată de gulii à la Eden

Ingrediente necesare:

Gulii	– 3 bucăți medii
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Untișor (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de nucă	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se răzuiesc guliile pe răzătoarea mică și se pun într-un vas.
- Peste ele se pun ciupercile tăiate felii subțiri, apoi se adaugă pulberea de untișor, sosul și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de praz à la Eden



Ingrediente necesare:

Praz	– 1 bucată medie
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Urzici (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de soia	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se taie prazul sub formă de solzi, ciupercile se taie sub formă de felii subțiri și se pun împreună într-un vas.
- Se adaugă pulberea de urzică, sosul de soia și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de conopidă à la Eden

Ingrediente necesare:

Conopidă	– 1/4 kg.
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Untișor (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de brânză tofu	– 1/2 cană
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 linguriță
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se răzuiește conopida pe răzătoarea mică.
- Se taie ciupercile crude în felii subțiri.
- Se pun conopida, ciupercile, pulberea de untișor, sosul de tofu, pătrunjelul, într-un vas și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de broccoli à la Eden

Ingrediente necesare:

Broccoli	– 1/4 kg.
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Salvie (pulbere)	– 1/2 linguriță
Sos de roșii	– 1/2 cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se răzuiește broccoli pe răzătoarea mică.
- Se taie ciupercile crude în felii subțiri.
- Se pun broccoli, ciupercile, pulberea de salvie, sosul de roșii într-un vas și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de sfeclă roșie à la Eden

Ingrediente necesare:

Sfeclă roșie (crudă sau coaptă)	– 2 bucăți medii
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți
Urzici (pulbere)	– 1 linguriță
Fibră vegetală	– 2 linguri
Sos de hrean	– 1/2 cană

- Se răzuiește sfecla pe răzătoarea mică, se taie ciupercile crude în felii subțiri.
- Se pun sfecla, ciupercile, pulberea de urzică, sosul de hrean într-un vas și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de dovlecei sau Zucchini à la Eden

Ingrediente necesare:

Dovlecei	– 2 bucăți medii
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Untișor (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de mărar	– 1/2 cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se taie dovleceii cruzi în rondele subțiri (1 - 2 mm).
- Se taie ciupercile crude în felii subțiri.
- Se pun dovleceii, ciupercile, pulberea de untișor, sosul de mărar într-un vas și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de spanac à la Eden

Ingrediente necesare:

Spanac	– $^1/_4$ kg.
Ciuperci Champignon	– 3 bucăți medii
Salvie (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Sos de usturoi	– 6 linguri
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se taie spanacul crud sub formă de tăiței subțiri.
- Se taie ciupercile crude sub formă de felii subțiri.
- Se pun spanacul, ciupercile, pulberea de salvie, sosul de usturoi într-un vas și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de urzici à la Eden

Ingrediente necesare:

Urzici	– $^1/_4$ kg.
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Untișor (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de soia	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 2 linguriță

- În timp ce se spală cu apă, urzicile crude se frământă bine cu mâna (cu o mănușă de plastic), pentru a rupe perii urzicători de pe suprafața frunzelor.
- Apoi se taie sub formă de tăiței subțiri.
- Se taie ciupercile felii subțiri.
- Se pun urzicile, ciupercile, pulberea de untișor, sosul de soia într-un vas și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de păpădie à la Eden

Ingrediente necesare:

Păpădie proaspătă (frunze tinere)	– 20 frunze
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Salvie (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Sos de cartofi	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se taie păpădia sub formă de tăiței subțiri.
- Se taie ciupercile crude în felii subțiri.
- Se pun păpădia, ciupercile, pulberea de salvie, sosul de cartofi într-un vas și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de untișor à la Eden

Ingrediente necesare:

Untișor (frunze) proaspăt	– 300 g
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Urzică (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de semințe de floarea-soarelui	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se taie untișorul mărunt. Se taie ciupercile în felii subțiri.
- Se pun untișorul, ciupercile, pulberea de urzică, sosul de semințe de floarea-soarelui într-un vas și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală
- Se servește ca atare.

Salată asortată de zarzavaturi à la Eden

Ingrediente necesare:

Roșii	– 2 bucăți medii
Castraveți	– 1 bucată medie
Ardei gras	– 1 bucată medie
Ceapă	– 1 bucată medie
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Urzică pulbere	– 1 linguriță
Sos de usturoi	– 3 linguri
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se taie roșiile, castraveții, ardeiul, ceapa și ciupercile subțiri.
- Se pun într-un vas, se adaugă pulberea de urzici și sosul de usturoi și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Salată de grâu încolțit à la Eden

Ingrediente necesare:

Grâu încolțit	– 7 linguri
Morcov răzuit	– 2 linguri
Țelină răzuită	– 1 lingură
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 lingură
Ciuperci Champignon	– 1 bucată
Sos de susan	– $^1/_2$ cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se taie ciupercile în felii subțiri.
- Se pun toate ingredientele, cu excepția fibrei vegetale, într-un vas și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

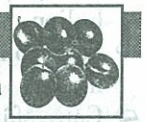
Salată de porumb și fasole verde à la Eden

Ingrediente necesare:

Fasole verde tânără	– $^1/_4$ kg
Porumb (boabe) fiert	– 1 cană
Ciuperci Champignon	– 2 bucăți medii
Urzică (pulbere)	– 1 linguriță
Sos de cartofi	– 1 cană
Fibră vegetală	– 2 linguri

- Se fierbe fasolea 20 minute la foc mic. Se taie în fragmente de 4 -5 cm.
- Se taie ciupercile în felii subțiri.
- Se pun toate ingredientele, cu excepția fibrei vegetale, într-un vas și se amestecă.
- Se presară deasupra fibra vegetală.
- Se servește ca atare.

Aguridă (bulion de prune, corcoduse) à la Eden



Ingrediente necesare:

Prune corcoduse (rotunde, galbene)	– 10 kg
Apă	– 2 l

- Prunele corcoduse (galbene, coapte pe jumătate) se spală și se fierb 60 minute la foc mic, cu sâmburi cu tot, adăugând cei 2 l de apă.
- După 1 oră, se ia de pe foc și se strecoară pulpa prin strecurătoarea mare.
- Coaja și sâmburii rămași în strecurătoare se pun într-o oală și se adaugă peste ei 1 l apă, se amestecă bine și se strecoară din nou peste pulpa rămasă din prima strecurare.
- Pulpa de la prima și a doua strecurare se dă în clocot.
- Apoi se pune în sticle curate de $^1/_2$ sau 1 litru, așezate într-o tavă de metal (pentru a evita crăparea sticlei la cald).
- Sticlele se închid ermetic.
- Se păstrează în cămară.

Castraveți în bulion de roșii și corcodușe à la Eden

Ingrediente necesare:

Castraveți cornicon	– 10 kg
Bulion de roșii	– 6 litri
Aguridă	– 3 litri
Pătrunjel frunze (proaspete)	– 1 legătură
Morcov verde	– 1 legătură
Dafin	– 3 frunze
Sare vrac(neiodată)	– 6 linguri

- Bulionul de roșii se amestecă împreună cu agurida (bulionul de corcodușe) și sarea și se pune la fiert.
- Castraveților spălați li se taie și li se îndepărtează capetele.
- Se înțeapă castraveții cu furculița de 3 – 4 ori și se pun în oala cu bulion.
- Se fierb în clocot, la foc mic, până se îngălbenesc și devin mai moi.
- Către sfârșitul fierberii castraveților, se adaugă în oală țelina, pătrunjelul, mărarul și dafinul.
- Castraveții se scot din oală fierbinți și se clădesc în borcane, împreună cu țelina, pătrunjelul, mărarul și dafinul.
- Apoi, bulionul clocotind se adaugă în borcane, până se umplu complet borcanele.
- Se închid borcanele etanș cu capac, sau celofan și imediat se întorc cu gura în jos (în cazul celor cu capac). În acest mod se verifică și etanșeitatea capacului.
- Se lasă borcanele 15 minute în această poziție.
- Se păstrează la cămară.

Sosuri naturale

514. „Suntem zidiți din ceea ce mâncăm. Să întărim noi pasiunile animalice, consumând carnea animalelor? În loc să educăm gustul să adore o dietă artificială, este momentul oportun să ne învățăm să trăim cu fructe, cereale și legume. [...] Poate fi oferită o varietate de feluri simple de mâncare, fără carne." D.H.

Sos natural de roșii à la Eden

Ingrediente necesare

Roșii decojite (sau suc de roșii 100 ml)	– 3 bucăți medii
Fulgi de ovăz	– 1 lingură
Ceapă (tocată)	– 1 lingură
Cimbru (pulbere)	– 1/4 linguriță
Pătrunjel (tocat)	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 1 1/2 cană

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de mărar à la Eden

Ingrediente necesare:

Mărar frunze (proaspăt)	– 2 legături (sau uscat 4 linguri)
Fulgi de ovăz	– 1/2 cană
Nuci (sâmburi)	– 3 linguri
Usturoi	– 1 cățel
Lapte de soia	– 1/2 cană
Ulei de măsline (presat la rece)	– 2 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 1 cană

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de usturoi – 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Usturoi	– 5 căței
Cartofi fierți	– 1 bucată (medie)
Ulei de măsline (presat la rece)	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 3 linguri
Busuioc (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Supă concentrată de zarzavat sau apă	– 2 căni
Sare vrac	– 1 linguriță

⇨ Se dau la blender ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de usturoi - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Usturoi	– 5 căței
Morcov (fiert)	– 1 bucată medie
Fulgi de ovăz	– 2 linguri
Ulei de măsline (presat la rece)	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 3 linguriță
Cimbru (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de usturoi - 3 à la Eden

Ingrediente necesare:

Usturoi	– 5 căței
Ulei de măsline (presat la rece)	– 2 linguri
Fulgi de drojdie de bere	– 4 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 2 linguri
Sare vrac	– 1 de linguriță
Apă	– 1 cană

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de hrean à la Eden

Ingrediente necesare:

Hrean răzuit	– $^1/_2$ cană
Cartofi (fierți)	– 1 bucată medie
Ulei de măsline (presat la rece)	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 3 linguri
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de boia dulce à la Eden

Ingrediente necesare:

Boia dulce	– 4 linguri
Cartofi (fierți)	– 1 bucată medie
Suc de roșii (sau bulion)	– 1/2 cană
Cimbru (pulbere)	– 1/2 linguriță
Ceapă (tocată)	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 1 cană

⇨ Se dau la blender ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de soia - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină de soia	– 4 linguri
Ciuperci	– 4 bucăți (medii)
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (răzuită)	– 1 linguriță
Conopidă (mărunțită)	– 1 lingură
Ceapă (mărunțită)	– 1 linguriță
Suc de roșii	– 1/2 cană
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 4 căni

⇨ Se omogenizează făina de soia cu 1 cană de apă.
⇨ Se amestecă toate ingredientele și se fierb 20 de minute, în clocot, la foc mic. Apoi se dau la blender 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de soia - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Lapte de soia concentrat	– 1 cană
Lămâie (suc proaspăt)	– 3 linguri
Cartofi fierți	– 1 bucată medie
Usturoi	– 2 căței
Sovârf (pulbere)	– 1/2 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 1/2 cană

⇨ Se dau la blender ingredientele, 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de brânză tofu à la Eden

Ingrediente necesare:

Brânză tofu	– 1 cană
Roșii (decojite)	– 2 bucăți medii
Morcov răzuit	– 1 lingură
Nucă măcinată	– 2 linguri
Suc de lămâie	– 2 linguriițe
Ulei de măsline (presat la rece)	– 2 linguri
Sare vrac	– 1/3 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender toate ingredientele, 1 minut.
⇨ Se servește proaspăt.

N.B. Sosurile se folosesc la asezonarea salatelor, sau cu diverse preparate culinare

Sos natural de cartofi à la Eden

Ingrediente necesare

Cartofi (fierți)	– 3 bucăți medii
Fulgi de drojdie de bere	– 2 linguriță (opțional)
Lămâie (suc proaspăt)	– 2 linguri
Ulei de măsline (presat la rece)	– 1 lingură
Cimbru (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Lapte de soia (sau apă)	– 1 $^1/_2$ cană
Sare vrac	– 1 linguriță

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de lămâie à la Eden

Ingrediente necesare:

Lămâie (suc proaspăt)	– $^1/_2$ cană
Fulgi de ovăz sau grâu	– 3 linguri
Busuioc (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Usturoi	– 1 cățel
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 linguriță
Ulei de măsline (presat la rece)	– 3 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de susan - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Semințe de susan	– 1 cană (pasta obținută prin râșnirea semințelor neprăjite la râșnița de cafea)
Lămâie (suc prospăt)	– 3 linguri
Sovârf (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Ulei de măsline	– 1 linguriță
Usturoi	– 1 cățel
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de susan - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Semințe de susan (măcinat la râșnița de cafea)	– 1 cană
Fulgi de ovăz	– 1 lingură
Fulgi de drojdie de bere	– 1 lingură
Lămâie (suc proaspăt)	– 3 linguri
Ulei de măsline presat la rece	– 1 linguriță
Cimbru (pulbere)	– $^1/_4$ linguriță
Ceapă	– $^1/_2$ bucată medie
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

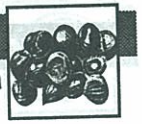
Sos natural de nucă à la Eden

Ingrediente necesare:

Nucă (măcinată)	– 1 cană
Lămâie (suc)	– 3 linguri
Cimbru (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Usturoi	– 4 căței
Fulgi de drojdie de bere	– 2 linguri (opțional)
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de alune de pădure à la Eden



Ingrediente necesare:

Alune (măcinate)	– 1 cană
Fulgi de ovăz	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 3 linguri
Usturoi	– 2 căței
Cimbru (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de nucă Cashew à la Eden

Ingrediente necesare:

Nucă Cashew	– 1 cană
Fulgi de ovăz	– 2 linguri
Lămâie (suc)	– 3 linguri
Sovârf (praf)	– $^1/_2$ linguriță
Usturoi (pisat)	– 1 cățel
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender ingredientele 1 minut.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de migdale à la Eden

Ingrediente necesare:

Migdale	– 1 cană
Fulgi de ovăz	– 2 linguri
Suc de lămâie	– 3 linguri
Ulei de măsline (presat la rece)	– 1 lingură
Usturoi	– 1 cățel
Busuioc (praf)	– $^1/_2$ linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural din semințe de floarea-soarelui à la Eden

Ingrediente necesare:

Semințe de floarea-soarelui	– 1 cană
Fulgi de ovăz	– 2 linguri
Lămâie (suc)	– 3 linguri
Fulgi de drojdie de bere	– 1 linguriță (opțional)
Boia dulce	– 1 linguriță
Usturoi	– 2 căței
Pătrunjel (tocat)	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Lapte de soia sau apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

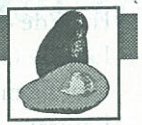
Sos natural din semințe de dovleac à la Eden

Ingrediente necesare:

Semințe de dovleac	– 1 cană
Fulgi de ovăz	– 2 linguri
Fulgi de drojdie de bere	– 1 linguriță (opțional)
Suc de roșii	– 2 linguri
Mărar (praf)	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Lapte de soia (sau apă)	– 2 căni

⇨ Se dau la blender ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de avocado à la Eden

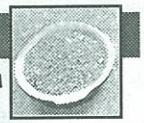


Ingrediente necesare:

Avocado (decojit și fără sâmbure)	– 1 bucată medie
Fulgi de ovăz	– 1 lingură
Fulgi de drojdie de bere	– 1 linguriță
Cimbru (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Usturoi	– 2 căței
Sare vrac	– 1 linguriță
Lapte de soia (sau apă)	– 2 căni

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de fulgi de drojdie de bere à la Eden



Ingrediente necesare:

Fulgi de drojdie de bere	– $^1/_2$ cană
Lămâie (suc proaspăt)	– 3 linguriițe
Fulgi de ovăz	– 1 lingură
Usturoi	– 2 căței
Cimbru (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Lapte de soia (sau supă concentrată, sau apă)	– 1 $^1/_2$ cană

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește numai proaspăt.

Sos natural de sâmburi de caise à la Eden

Ingrediente necesare:

Sâmburi de caise (măcinați la râșnița de cafea)	– 1 cană

Fulgi de ovăz	– 1 lingură
Lămâie (suc proaspăt)	– 3 linguri
Ulei de măsline presat la rece	– 2 linguriţe
Usturoi	– 1 cățel
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servesc numai proaspete.

N.B. În loc de sare, se poate folosi vegeta naturală, fără glutamat.

Sos de ciuperci à la Eden

Ingrediente necesare:

Ciuperci	– $^1/_4$ kg
Fulgi de ovăz	– $^1/_2$ cană
Ceapă	– 1 bucată medie
Cimbru	– $^1/_2$ linguriță
Pătrunjel verde	– 1 legătură
Lapte concentrat de soia	– 1 cană
Ulei de măsline presat la rece	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– $^1/_2$ l

⇨ Se curăță și se spală ciupercile, se pun într-o cratiță împreună cu cimbrul și sarea și se fierb cu $^1/_2$ l apă, 20 minute, la foc mic. Se dau la blender în apa în care au fiert.
⇨ Se curăță și se taie ceapa mărunt.
⇨ Se amestecă fulgii de ovăz, ceapa și laptele concentrat de soia cu ciupercile date prin blender.
⇨ Se fierb 10 minute, până se îngroașă sosul.
⇨ Se ia de pe foc și se adaugă pătrunjelul tocat mărunt.
⇨ Se lasă să se răcească, iar apoi se adaugă uleiul de măsline.
⇨ Se servește ca atare, sau cu diverse garnituri, pizza etc.

Maioneze și paste vegetale

817. „Știința gătitului nu este o chestiune măruntă. Pregătirea cu pricepere a mâncării este una din artele cele mai importante. Pentru că este atât de intim legată de viață, ar trebui privită ca fiind una dintre cele mai valoroase arte. Și tăria fizică și cea mintală depind într-o mare măsură de mâncarea pe care o consumăm; de aceea, cel care prepară hrana ocupă o poziție importantă și de mare responsabilitate. Atât tinerii cât și tinerele ar trebui să fie învățați cum să gătească în mod economic și să renunțe la orice este legat de alimentele cu carne..." D.H.

Maioneză de soia - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Lapte de soia	– 1 cană (200 ml)
Orez fiert	– 1 cană (200 g)
Ulei	– $^1/_2$ cană (100 ml)
Sare	– 1 linguriță

- Se dau la blender 2 minute laptele de soia, orezul și sarea.
- Apoi se adaugă uleiul "în picătură", continuând amestecarea la blender 1 minut.
- Se folosește la salată de beuf, sau ca ingredient la diferite sosuri, sau preparate culinare.

Maioneză de soia - 2 à la Eden

- Ingredientele necesare și cantitățile sunt identice cu cele prezentate anterior, la care se adaugă 100 g de morcov fiert.
- Se parcurg aceleași etape de preparare ca la rețeta anterioară.

Maioneză de soia - 3 à la Eden

- Ingredientele necesare sunt identice cu cele prezentate la rețeta 1, la care se adaugă 100 g pufuleți de porumb.
- Se parcurg aceleași etape de preparare, ca la rețeta anterioară.

Maioneză de tofu à la Eden

Ingrediente necesare:

Brânză tofu	– 1 cană
Țelină răzuită (rădăcină)	– 1 lingură
Usturoi	– 3 căței
Busuioc (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Suc de lămâie	– 4 linguri
Ulei de măsline (presat la rece)	– 2 linguri
Sare	– $^1/_2$ linguriță
Apă	– $^1/_4$ cană

⇨ Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.
⇨ Se folosește la asezonarea salatelor, a cartofilor copți etc.

Maioneză de sâmburi de nucă Cashew à la Eden

Ingrediente necesare:

Sâmburi de nucă Cashew	– 8 linguri
Usturoi	– 1 cățel
Ceapă (mărunțită)	– 1 linguriță
Lămâie (suc proaspăt)	– 3 linguri
Ulei de măsline (presat la rece)	– $^1/_4$ cană
Sare	– 1 linguriță
Apă	– 1 $^1/_2$ cană

⇨ Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.
⇨ Se folosește la asezonarea salatelor, sau a altor preparate culinare.

Pastă de conopidă à la Eden

Ingrediente necesare:

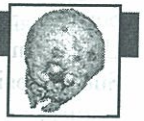
Conopidă	– $^1/_2$ kg.
Orez fiert	– $^1/_2$ cană
Usturoi	– 2 căței
Vegeta naturală - 4	– 1 lingură (sau busuioc 1 linguriță și maghiran $^1/_2$ linguriță)
Lămâie (suc proaspăt)	– 2 linguri
Maioneză de soia	– 1 cană
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– $^1/_2$ l.

⇨ Se curăță, se spală conopida, se desface în buchețele și se fierbe în $^1/_2$ l apă la care se adaugă $^1/_2$ linguriță sare, 20 minute, la foc mic. Se păstrează apa în care a fiert conopida.
⇨ Se amestecă toate ingredientele, inclusiv apa în care a fiert conopida și se dau la blender 2 minute, completând cu apă, la nevoie.
⇨ Se servește ca pastă de pus pe pâine, la aperitive.

Pastă de broccoli à la Eden

⇨ Ingredientele și cantitățile necesare (cu excepția conopidei care se înlocuiește cu broccoli), precum și etapele de preparare, sunt identice cu cele prezentate la "Pastă de conopidă à la Eden".

Pastă de țelină à la Eden



Ingrediente necesare:

Țelină (rădăcină răzuită)	– $^1/_2$ cană
Orez (fiert)	– $^1/_2$ cană
Usturoi	– 2 căței
Vegeta naturală - 3	– 1 lingură (sau cimbru $^1/_4$ linguriță și busuioc $^1/_2$ linguriță)
Suc de roșii	– $^1/_3$ cană
Maioneză de soia	– $^1/_2$ cană
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– $^1/_2$ cană

⇨ Se amestecă toate ingredientele și se dau la blender 2 minute.
⇨ Se servește ca pastă de pus pe pâine, la aperitive.

Pastă de hrean à la Eden

Ingrediente necesare:

Hrean (răzuit)	– $^1/_2$ cană
Semințe decojite de floarea-soarelui	– $^2/_3$ cană
Cartofi (fierți în coajă)	– 2 bucăți medii
Suc de roșii	– $^1/_2$ cană
Lapte de soia	– $^1/_2$ cană
Miere	– 1 lingură
Fulgi de drojdie de bere	– 1 lingură (opțional)
Maioneză de soia	– $^1/_2$ cană
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– $^1/_4$ cană

⇨ Cartofii fierți în coajă se curăță și se taie în fragmente mici.
⇨ Se amestecă toate ingredientele și se dau la blender 2 minute.
⇨ Se servește ca pastă de pus pe pâine, la aperitive.

Pastă de semințe de floarea-soarelui cu tomate à la Eden

Ingrediente necesare:

Semințe de floarea-soarelui (decojite)	– 1 cană
Orez (fiert)	– $^1/_2$ cană
Fulgi de drojdie de bere	– 1 lingură (opțional)
Sovârf	– 1 linguriță
Ulei de măsline (presat la rece)	– 3 linguri
Suc de roșii	– $^1/_2$ cană
Usturoi	– 3 căței
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 1$^1/_2$ cană

⇨ Se dau la blender 2 minute toate ingredientele.
⇨ Se servește ca pastă de pus pe pâine, la aperitive.

Pasta de avocado à la Eden

Ingrediente necesare:

Avocado	– 1 bucată
Orez (fiert)	– $^1/_2$ cană
Fulgi (de drojdie de bere)	– 1 lingură
Vegeta naturală - 4	– 1 lingură (sau cimbru $^1/_4$ linguriță și busuioc $^1/_2$ linguriță)
Usturoi (pisat)	– 1 cățel
Suc de roșii	– $^1/_2$ cană
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță
Apă	– $^3/_4$ cană

⇨ Se taie avocado-ul în două. Se îndepărtează coaja și sâmburele.
⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se servește ca pastă de pus pe pâine, la aperitive.

Pastă de ciuperci cu soia à la Eden

Ingrediente necesare:

Ciuperci Champignon	– $^1/_2$ kg.
Orez fiert	– $^1/_2$ cană
Usturoi	– 2 căței
Măsline (nesărate fără sâmburi)	– 7 bucăți

Vegeta naturală - 4	– 1 lingură (sau cimbru $^1/_4$ linguriță și busuioc $^1/_2$ linguriță)
Ulei de măsline (presat la rece)	– 4 linguri
Suc de roșii	– $^1/_4$ cană
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 1 l

⇨ Se curăță, se spală și se fierb ciupercile cu 1 l apă, 20 minute, la foc mic. 1 cană din apa în care au fiert ciupercile se păstrează pentru a se da la blender.
⇨ Se amestecă toate ingredientele și se se dau la blender 2 minute.
⇨ Se servește ca pastă de pus pe pâine, la aperitive.

Pate de soia à la Eden

Ingrediente necesare:

Soia (boabe)	– 1 cană
Usturoi	– 5 căței medii
Sovârf (pulbere)	– 2 lingurițe
Cartofi (fierți în coajă)	– 2 bucăți medii
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Maioneză de soia	– $^1/_2$ cană
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 3 l

⇨ Se pune soia la înmuiat cu 1 litru de apă, 8-12 ore.
⇨ Soia înmuiată se fierbe în clocot în 2 litri apă până este bine fiartă (1 - 1 $^1/_2$ ore).
⇨ Soia fiară și cartofii decojiți se dau prin mașina de tocat carne.
⇨ Toate ingredientele se dau la mixer 2 - 3 minute.
⇨ Se servește ca pastă de pus pe pâine la aperitive.

Unt și pateu de soia à la Eden

Ingrediente necesare:

Făina de soia	– 7 linguri
Ulei de floarea soarelui	– 1 cană
Usturoi (pisat)	– 5 căței
Cimbru (pulbere)	– 1 linguriță
Busuioc (pulbere)	– 1 linguriță
Măghiran (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță

Sare vrac – 1 linguriță
Apă – 1 1/2 cană

➪ Se fierbe făina de soia cu apa, la foc mic, până se obține o pastă de consistență mai vârtoasă. Pentru a evita prinderea de fundul vasului și afumarea făinii, se amestecă mereu în timp ce fierbe. Se ia de pe foc și se lasă să se răcească. Pasta rezultată se prepară ca o maioneză, folosind mixerul și adăugând uleiul în picătură.

➪ Rezultă o pastă untoasă. Se adaugă sarea și se mixează 1 minut. Rezultă untul de soia. Ne putem opri la această etapă, păstrând untul în caserole, la frigider.

➪ Dacă dorim să obținem pateu-ul de soia, adăugăm celelalte ingrediente și le mixăm 2 minute. Se păstrează în caserole sau borcane, la frigider.

N.B. Pentru a varia gustul pateu-ului, putem folosi și alte mirodenii(mărar, pătrunjel, leuștean, țelină, boia etc.)

➪ Pentru a îmbogăți nutritiv pateu-ul, putem folosi pentru fierberea făinii, o fiertură strecurată de spanac, sfeclă roșie, morcov etc., variind în acest fel și culoarea preparatului.

➪ Se servește ca atare la aperitive.

Icre de soia a la Eden

Ingrediente necesare:

Făină de soia - 7 linguri
Ulei de floarea-soarelui - 1 cană
Ceapă (tocată mărunt) - 2 bucăți medii
Lămâie (suc proaspăt) - 1/4 cană
Sare - 1 linguriță

➪ Pentru obținerea pastei de făină de soia fiartă și mixată cu ulei, se parcurg aceleași etape de preparare ca și în cazul pateului de soia.

➪ Apoi se adaugă sarea, ceapa și sucul de lămâie, mixându-se ingredientele 2 minute.

➪ Se servește ca atare, la aperitive.

Lapte vegetal

163. „Aș vrea să-i sfătuiesc pe toți să pună ceva cald în stomac în fiecare dimineață. Puteți face aceasta fără multă trudă." D.H.

164. „ Băuturile fierbinți nu sunt necesare decât ca medicament. Stomacul este vătămat într-o măsură considerabilă printr-o cantitate mare de alimente sau băuturi fierbinți. Astfel, gâtul și organele digestive și prin ele celelalte organe ale corpului sunt slăbite." D.H.

SOIA ȘI LAPTELE DE SOIA à la Eden

Soia (Glycine max. L. Merrill) este o plantă leguminoasă care face parte din familia Leguminosae Fabaceae, având un conținut bogat în substanțe nutritive.

Se cunosc câteva varietăți de soia având bobul de culori diferite: galben, auriu (varietatea cea mai comună), neagră, verde, sau roșie.

Cunoscută încă din antichitate pentru valoarea nutritivă, soia împreună cu orezul constituie baza alimentației la popoarele din estul și sud-estul Asiei, unde consumul de carne, lapte și ouă este foarte scăzut, comparativ cu popoarele din Europa sau America.

În urma cercetărilor efectuate, s-a ajuns la concluzia că această dietă, tipic asiatică, este responsabilă de cea mai scăzută incidență a cancerului de sân, prostată, plămân, intestin gros, în rândul populațiilor asiatice.

În compoziția acestei leguminoase distingem:

- un procent important de proteine cu o înaltă calitate biologică (până la 40% din bobul uscat) care conțin toți aminoacizii esențiali;
- Proteinele din soia sunt bogate în lisină, spre deosebire de proteinele din cereale care sunt bogate în cisteină. De aceea, consumul produselor de soia cu cerealele aduce un aport valoros al celor doi amonoacizi.
- o cantitate relativ mare de grăsimi (până la 20%) constituită în principal din acizi grași polinesaturați (acid linoleic și linolenic) având rol în creșterea organismului, formarea țesutului nervos, formarea și reînnoirea pielii și anexelor ei (păr, unghii), sinteza hormonilor, a prostaglandinei.
- glucide – 34%;
- izoflavone – substanțe cu excelente proprietăți de protecție antitumorală; în soia, izoflavonele se întâlnesc în formă glucozidică, fiind legate de o moleculă de glucoză, de care se separă prin acțiunea hidrolitică a microorganismelor fermentative.

Izoflavonele din soia – genisteina, daidzeina și gliciteina exercită o acțiune estrogenică, aparținând clasei de fitoestrogeni (estrogeni de origine vegetală), dar, în comparație cu estrogenii naturali, au o acțiune

foarte slabă. Au în schimb, o mare afinitate pentru receptorii estrogenici de care se fixează, blocându-i, și modulând astfel acțiunea estrogenilor naturali.

Daidzeina, una din fracțiunile izoflavonice, prin metabolizare sub acțiunea florei bacteriene intestinale, generează un metabolit numit equol, cu o mare afinitate pentru receptorii estrogenici și cu o puternică acțiune antioxidantă.

De asemenea, s-a demonstrat efectul antioxidant al izoflavonelor, care împiedică apariția sau dezvoltarea leziunilor oxidative la nivel de celulă și țesuturi, prevenind sau diminuând procesul de formare a plăcilor de aterom la nivelul peretelui arterial.

- saponine, substanțe ce exercită acțiune antitumorală hipocolesterolemiantă și de stimulare a sistemului de apărare a organismului;

- acidul folic, valoros în prevenirea bolilor cronice degenerative;

- inhibitori de proteaze, cum sunt inhibitorul Kunitz al tripsinei și inhibitorul Bowman-Birk al tripsinei și chimotripsinei. Acești inhibitori de proteaze, dacă se consumă soia în stare crudă, dereglează digestia proteinelor prin inhibarea acțiunii proteolitice a tripsinei și chimotripsinei. Ei sunt distruși parțial prin prelucrare termică. În același timp, inhibitorii de proteaze inhibă proliferarea tumorală.

- lecitină (cca. 2%), un fosfolipid foarte important pentru funcționarea sistemului nervos; contribuie de asemenea la scăderea nivelului colesterolului în sânge.

- microelemente – calciu, fosfor, fier, zinc, magneziu etc.;

- vitamine: vitamina A, B, C, E;

- o cantitate importantă de fibră vegetală care favorizează tranzitul alimentelor prin intestine și scăderea nivelului colesterolului din sânge;

Prezența în bobul de soia a tuturor aminoacizilor esențiali conferă acestei leguminoase proprietăți nutritive de excepție, soia (laptele de soia) constituind o hrană valoroasă pentru sugarii care au intoleranță la laptele de vacă.

Din soia se pot pregăti multe preparate culinare deosebit de gustoase, cu mare valoare biologică, ieftine și ușor de prelucrat: lapte de soia, iaurt de soia, maioneza de soia, brânza de soia, unt de soia, pate de soia, salam de soia, drob de soia etc.

In concluzie, soia reprezintă o excelentă sursă de proteină, cu înaltă valoare biologică, de substanțe nutritive, cu mare valoare nutritivă, ieftine și ușor asimilabile, și de substanțe – medicament, cu o mare biodisponibilitate și mare potențial în profilaxia și terapia bolilor, având un impact pozitiv asupra câtorva compartimente importante ale organismului:

1. - diminuează nivelul plasmatic al colesterolului total, LDL și trigliceride și prin aceasta determină o scădere a incidenței bolilor cardiovasculare;

2. - reduce incidența cancerului de sân, prostată, colon, plămân;

3. - contribuie la păstrarea integrității morfofuncționale a matricei proteice și a densității osoase, scăzând incidența osteoporozei și a complicațiilor acesteia (deformări osoase, fracturi etc.);

4. - diminuează simptomatologia perioadei de pre- și postmenopauză;

5. - previne apariția și dezvoltarea diabetului de tip II, prin conținutul de fibre alimentare și prin influențarea greutății corpului;

6. - intervine în controlul greutății corpului, prin reglarea senzației de sațietate;

7. - stimulează sistemul de apărare al organismului;

8. - proteina din soia este o proteină completă, care, prin combinarea cu alte proteine vegetale, de exemplu cu cerealele, ameliorează calitatea lor, oferind un buchet echilibrat de aminoacizi care pot satisface nevoile organismului de aminoacizi, în general, și de aminoacizi esențiali, în mod special.

Lapte de soia à la Eden

- Se utilizează boabele de soia care se pun la înmuiat în apă rece 8-12 ore. De exemplu, pentru a obține 3 litri de lapte, punem la înmuiat 250 g boabe de soia. Prin înmuiere, bobul de soia își dublează greutatea și își triplează volumul.
- După cele 8 – 12 ore de înmuiere, se scurge apa, se spală boabele, se adaugă altă apă și se fierb 2 minute în clocot. În timpul fierberii, se îndepărtează cu o spumieră cojile care se ridică la suprafață. Apoi se scurge toată apa. Boabele de soia înmuiate se dau la blender 1 – 2 minute cu apă călduță sau rece, în proporție de 1 cană de soia înmuiată la 4 căni de apă.

⇨ Apoi, soia dată la blender se strecoară prin tifon și se stoarce similar cu obținerea brânzei de vaci. În laptele rezultat (deci 3 l), se adaugă 3 mere tăiate, sau 2-3 frunze de lămâie, sau un fragment de baton de vanilie, sau 2-3 linguriță de esență naturală de vanilie, și se fierbe 20 minute în clocot, la foc mic, după care se ia de pe foc și se lasă să se răcească.

⇨ Dacă nu avem nici unul din ingredientele menționate, adăugăm la o cană de lapte răcit, 2 linguriță de miere și 1 linguriță de suc proaspăt de lămâie, pe care le omogenizăm.

⇨ Se servește ca atare, sau în amestec cu miere, fulgi de porumb, de ovăz, cafea de cereale (Inka) etc.

⇨ Pulpa rezultată după stoarcerea laptelui, se folosește la pregătirea altor preparate culinare (de exemplu pentru drobul de soia), sau se usucă la cuptor la 35 - 40°C, utilizându-se apoi la îmbogățirea nutritivă a diferitelor meniuri.

Lapte concentrat de soia à la Eden

Ingrediente necesare:

Soia (boabe)	– 250 mg (1 cană)
Apă	– 1 l

⇨ Modul de prelucrare este similar celui prezentat la rețeta anterioară, "Lapte de soia".

⇨ Pentru extracția laptelui din soia înmuiată, dau la blender cele 3 căni de soia (care au rezultat prin înmuiere) cu 5 căni de apă fierbinte. Se stoarce prin tifon. Laptele rezultat se fierbe 20 minute, în clocot, la foc mic, amestecând continuu pentru a evita prinderea de fundul vasului și afumarea laptelui.

⇨ Se poate folosi la prepararea diverselor meniuri.

Lapte de grâu încolțit à la Eden

Ingrediente necesare:

Grâu încolțit	– 3 linguri
Banană	– $^1/_4$ bucată
Cocos	– 1 linguriță

Miere	– 2 linguriță
Apă călduță	– 250 ml

⇨ Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.

⇨ Se bea ca atare. Se poate adăuga 1 linguriță de roșcove (pulbere), sau Inka, obținându-se o cafea naturală, delicioasă și sănătoasă.

N.B. La diabetici, în loc de banană și miere, se folosește mărul.

Lapte de hrișcă à la Eden

Ingrediente necesare:

Hrișcă (fiartă)	– 3 linguri
Nucă (măcinată)	– 1 lingură
Banană	– $^1/_4$ bucată
Miere	– 2 linguriță
Apă (călduță)	– 250 ml

⇨ Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.

⇨ Se bea ca atare, sau ca o cafea naturală, adăugând 1 linguriță de roșcove (pulbere), sau Inka.

Lapte de orez à la Eden

Ingrediente necesare:

Orez (fiert)	– 3 linguri
Mere (curățate)	– 1 bucată
Alune de pădure	– 5 bucăți
Miere	– 1 linguriță
Apă călduță	– 250 ml
Vanilie (esență naturală)	– 1 linguriță (opțional)

⇨ Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.

⇨ Se servește ca atare, sau ca și cafea naturală, adăugând 1 linguriță de roșcove (pulbere), sau cafea Inka (cafea de cereale, cicoare, sfeclă).

Lapte de porumb à la Eden

Ingrediente necesare:

Porumb crud (de lapte)	– ½ cană
Cocos	– 1 lingură
Miere	– 2 linguriţe
Apă	– 300 ml.
Vanilie (esenţă naturală)	– 1 linguriţă

- Se dau la blender porumbul cu apă, 2 minute.
- Se strecoară.
- Se fierbe 10 minute în clocot, la foc mic.
- Se lasă să se răcească, iar apoi se adaugă celelalte ingrediente şi se dau la blender din nou, 1 minut.
- Se bea ca atare.

Lapte de mei à la Eden

Ingrediente necesare:

Mei (fiert)	– 3 linguri
Banană	– ¼ bucată
Nucă cashew (neprăjită)	– 1 lingură
Miere	– 2 linguriţe
Apă călduţă	– 250 ml

- Se dau la blender toate ingredientele, 1 minut.
- Se serveşte ca atare, sau ca o cafea naturală, adăugând 1 linguriţă roşcove (pulbere), sau Inka.

Lapte de migdale à la Eden

Ingrediente necesare:

Migdale	– 20 bucăţi
Curmale	– 5 bucăţi
Miere	– 1 linguriţă
Apă (călduţă)	– 200 ml

- Curmalele se pun la înmuiat în 250 ml apă călduţă şi se lasă 4 ore (sau peste noapte).
- Apoi se îndepărtează sâmburii.
- Apa în care s-au înmuiat curmalele se păstrează.
- Se pun migdalele în 100 ml apă clocotită şi se lasă 1 minut, după care se îndepărtează coaja maronie, rămânând sâmburele alb.
- Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute, cu apa rămasă de la înmuierea curmalelor.
- Se bea ca atare sau ca şi cafea cu praf de roşcove sau Inka.

Lapte de nuci à la Eden

Ingrediente necesare:

Nucă măcinată	– 3 linguri
Banană	– ½ bucată
Miere	– 2 linguriţe
Apă călduţă	– 250 ml

- Se dau la blender toate ingredientele, 1 minut.
- Se consumă ca atare, sau ca o cafea naturală, adăugând 1 linguriţă roşcove (pulbere), sau Inka.

Lapte de alune de pădure à la Eden

Ingrediente necesare:

Alune de pădure (măcinate)	– 3 linguri
Mere (fără coajă)	– 1 bucată
Miere	– 2 linguriţe
Apă călduţă	– 250 ml

- Se dau la blender toate ingredientele, 1 minut.
- Se serveşte ca atare.

Lapte de nucă Cashew à la Eden

Ingrediente necesare:

Nuci Cashew (neprăjite)	– 3 linguri
Curmale	– 5 bucăți
Miere	– 2 linguriță
Apă călduță	– 250 ml.

- Se lasă curmalele la înmuiat, în 250 ml apă, 1 oră.
- Apoi se îndepărtează sâmburii și se păstrează apa.
- Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute, folosind apa în care au fost înmuiate curmalele.
- Se consumă ca atare.

Lapte de nucă braziliană (castanha de Pará) à la Eden

Ingrediente necesare:

Nucă braziliană	– 4 bucăți
Miere	– 1 lingură
Apă călduță	– 250 ml.
Vanilie (esență naturală)	– 1 linguriță

- Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.
- Se strecoară.
- Se servește ca atare, sau ca și o cafea naturală, adăugând 1 linguriță roșcove (pulbere), sau cafea (Inka).
- Pulpa rămasă se folosește ca ingredient de îmbogățire nutritivă, la alte preparate culinare (droburi, sosuri naturale, sarmale, supe etc.)

Brânză de soia – Tofu - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină de soia	– 2 căni
Făină integrală de grâu	– $^1/_2$ cană

Gogoșari roșii	– 2 bucăți medii
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 lingură
Drojdie de bere	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 4 căni

- Se curăță, se spală gogoșarii, se îndepărtează cotoarele și semințele și se taie fragmente mici.
- Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.
- Se pun într-o tavă (formă) de pâine presărată cu pesmet sau mălai. Se lasă să stea 10 minute.
- Se pune tava la cuptor și se lasă $1^1/_2$ h, la 180° C. Se stinge focul și se lasă tava în cuptor încă 30 minute. Se scoate tava de la cuptor și se îndepărtează crusta maronie de la suprafață.
- Se consumă ca atare, sau în diverse preparate culinare.

Brânză de soia – Tofu - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină de soia	– 2 căni
Făină integrală de grâu	– $^1/_2$ cană
Gogoșari roșii	– 2 bucăți medii
Morcov	– 1 bucată medie
Păstârnac	– $^1/_2$ bucată medie
Mărar verde (tocat)	– 1 lingură
Drojdie de bere	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 4 căni

- Se curăță, se spală gogoșarii, se îndepărtează cotoarele și semințele și se taie fragmente mici.
- Se curăță, se spală morcovul și păstârnacul și se taie fragmente mici.
- Se dau la blender toate ingredientele, cu excepția zarzavaturilor, 2 minute. Apoi se adaugă zarzavatul tocat în amestecul dat la blender și se omogenizează.

- Se pune amestecul omogenizat într-o tavă (formă) de pâine presărată cu pesmet sau mălai. Se lasă să stea 10 minute.
- Se pune tava la cuptor și se lasă 1 $^1/_2$ h, la 180° C. Se stinge focul și se lasă tava în cuptor încă 30 minute. Se scoate tava de la cuptor și se îndepărtează crusta maronie de la suprafață.
- Se consumă ca atare, sau în diverse preparate culinare.

Brânză de soia – Tofu - 3 à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină de soia	– 2 căni
Făină integrală de grâu	– $^1/_2$ cană
Drojdie de bere	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 4 căni

- Se amestecă și se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.
- Se pune amestecul într-o tavă (formă) de pâine presărată cu pesmet sau mălai. Se lasă să stea 10 minute.
- Se pune tava la cuptor și se lasă 1 $^1/_2$ h, la 180°C. Se stinge focul și se lasă tava în cuptor încă 30 minute.
- Se consumă ca atare, sau în diverse preparate culinare.

Supe

524. „Cât privește porumbul și mazărea, am cules destul pentru noi și vecinii noștri. Porumbul fraged îl uscăm pentru a-l folosi în timpul iernii; atunci, când avem nevoie de el, îl măcinăm la moară și îl gătim. Din el se fac cele mai gustoase supe și alte feluri de mâncare." D.H.

Supă de linte à la Eden

Ingrediente necesare:

Linte	– 250 g
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (răzuită)	– 1 lingură
Păstârnac (răzuit)	– $^1/_2$ lingură
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 ceapă medie
Tarhon (tocat)	– 1 lingură
Cimbru	– 1 ramură
Vegeta naturală - 1	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Maioneză de soia	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 1 lingură
Apă	– 1 l

- Morcovul, țelina și păstârnacul se curăță, se spală, se răzuie pe răzătoarea mică, și împreună cu ceapa tocată, se înăbușă într-o cratiță, cu 1 cană de apă.
- Se adaugă lintea, cimbrul, vegeta și restul de apă și se fierb împreună 20 minute, la foc mic.
- Se ia de pe foc și se adaugă tarhonul.
- Se lasă să se răcească.
- Apoi se adaugă maioneza de soia și sucul de lămâie.
- Se servește ca atare.

N.B. În loc de lămâie se poate folosi $^1/_2$ cană de borș, sau $^1/_2$ cană suc de roșii.

Supă de cartofi à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi	– $^1/_2$ kg
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Morcov (răzuit)	– 2 linguri

Pătrunjel (răzuit)	– 1 lingură
Țelină	– 1 ramură
Pătrunjel verde (frunze tocate)	– 1 lingură
Leuștean	– 1 ramură
Vegeta naturală - 1	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Maioneză de soia	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 1 lingură
Apă	– 1,5 l

- Se curăță, se spală și se taie cartofii sub formă de cuburi mici.
- Se răzuie morcovul și pătrunjelul pe răzătoarea mică și împreună cu ceapa, se înăbușesc 5 minute, cu 1 cană de apă, într-o cratiță.
- Se adaugă restul ingredientelor, cu excepția pătrunjelului, a maionezei și a sucului de lămâie și se fierb 20 minute, la foc mic.
- Se ia de pe foc, se adaugă pătrunjelul tocat și se lasă să se răcească.
- Apoi se adaugă maioneza de soia și sucul de lămâie și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

N.B. În loc de lămâie se poate folosi $^1/_2$ cană de borș, sau $^1/_2$ cană suc de roșii.

Supă de conopidă à la Eden

Ingrediente necesare:

Conopidă	– 300 g
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Pătrunjel (răzuit)	– 1 lingură
Țelină	– 1 ramură
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 lingură
Vegeta naturală - 1	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță

Maioneză de soia	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 1 lingură
Apă	– 1 l

- Se curăță, se spală și se rupe conopida în buchețele mici.
- Ceapa tocată, morcovul, pătrunjelul (răzuite pe răzătoarea mică) și sarea se înăbușă 5 minute, cu 1 cană de apă, într-o cratiță.
- Se adaugă conopida, țelina și restul de apă și se fierb 15 minute, la foc mic.
- Se ia de pe foc și se adaugă pătrunjelul verde.
- Se lasă să se răcească.
- Apoi se adaugă maioneza și sucul de lămâie și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

Supă de dovlecei à la Eden

Ingrediente necesare:

Dovlecel	– 300 g
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Vegeta naturală - 1	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Mărar verde tocat	– 2 linguri
Maioneză de soia	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 2 linguri
Lapte de soia	– 1 l

- Se curăță, se spală și se răzuie dovlecelul pe răzătoarea mare.
- Ceapa tocată, morcovul (răzuit pe răzătoarea mică) și sarea se înăbușă 5 minute cu 1 cană de lapte de soia, într-o cratiță.
- Se adaugă celelalte ingrediente, cu excepția mărarului verde, a maionezei și a sucului de lămâie și se fierb 20 de minute, la foc mic.
- Se ia de pe foc și se adaugă mărarul verde.
- Se lasă să se răcească.
- Se adaugă maioneza și sucul de lămâie și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

Supă de fasole boabe à la Eden

Ingrediente necesare:

Fasole boabe	– 250 g
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (răzuită)	– 1 lingură
Pătârnac (răzuit)	– $^1/_2$ lingură
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 ceapă medie
Tarhon	– 1 lingură
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Cimbru	– 1 ramură
Vegeta naturală - 1	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Maioneză de soia	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 1 lingură
Apă	– 1 $^1/_2$ l

- Se pune fasolea la înmuiat, timp de 8 ore.
- Morcovul, țelina, pătârnacul, răzuite pe răzătoarea mică, și ceapa, se înăbușă 5 minute cu 1 cană de apă, într-o cratiță. Se adaugă fasolea, cimbrul și vegeta și se fierb până când fasolea este bine fiartă.
- Se ia de pe foc și se adaugă tarhonul.
- Se lasă să se răcească.
- Apoi se adaugă maioneza de soia și sucul de lămâie.
- Se servește ca atare.

Supă de gulii à la Eden

Ingrediente necesare:

Gulii (tinere)	– $^1/_2$ kg.
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Pătrunjel (răzuit)	– 1 lingură
Pătârnac (răzuit)	– $^1/_2$ lingură
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Țelină	– 1 ramură
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură

Vegeta naturală - 1	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Maioneză de soia	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 1 lingură
Apă	– 1 $^1/_2$ l

- Se curăță, se spală și se răzuie guliile pe răzătoarea mare.
- Morcovul, pătrunjelul, pătârnacul (răzuite pe răzătoarea mică) și vegeta se înăbușă 5 minute cu 1 cană de apă, într-o cratiță.
- Se adaugă guliile și se fierb 20 de minute, la foc mic.
- Se ia de pe foc și se adaugă pătrunjelul tocat.
- Se lasă să se răcească.
- Apoi se adaugă maioneza de soia și sucul de lămâie și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

Supă de zarzavaturi à la Eden

Ingrediente necesare:

Morcov	– 2 bucăți medii
Pătrunjel	– 1 bucată medie
Pătârnac	– 1 bucată medie
Țelină (rădăcină)	– 1 bucată mică
Conopidă	– 8 buchețele
Gulie	– 3 linguri
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Tarhon verde (tocat)	– 1 linguriță
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 lingură
Țelină (frunze)	– 1 ramură
Vegeta naturală - 1	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Maioneză de soia	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 1 lingură
Apă	– 1 l

- Se curăță morcovul, pătrunjelul, păstârnacul, gulia și țelina, se răzuiesc pe răzătoarea mică și se înăbușă 5 minute, cu 1 cană de apă și sarea într-o cratiță.
- Se spală conopida și se adaugă împreună cu țelina (frunze) și restul de apă și se fierb 15 minute, la foc mic.
- Se ia de pe foc și se adaugă pătrunjelul verde și tarhonul.
- Se lasă să se răcească.
- Apoi se adaugă maioneza și sucul de lămâie și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

Supă de roșii à la Eden

Ingrediente necesare:

Suc de roșii	– 1 cană
Orez	– 3 linguri
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (răzuită)	– 1 lingură
Țelină (frunze)	– 1 tulpină
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Ulei de măsline (presat la rece)	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 3 căni

- Se înăbușă într-un vas ceapa, morcovul, țelina și sarea cu 1 cană de apă, 5 minute.
- Se adaugă celelalte ingrediente, cu excepția pătrunjelului și uleiului de măsline și se fierb 20 minute în clocot, la foc mic.
- Se ia supa de pe foc, se adaugă pătrunjelul tocat și se lasă să se răcească.
- Apoi se adaugă uleiul de măsline.
- Se servește ca atare.

Ciorbe

518. „Un alt fel de mâncare simplă, dar sănătoasă, este fasolea fiartă, sau coaptă.” D.H.

Ciorbă de perișoare à la Eden

- O parte din coca pregătită pentru micii de gluten, o modelăm sub formă de perișoare, de mărimea unei nuci medii. Se lasă perișoarele 5 – 10 minute într-o tavă, pentru a dospi.
- Între timp, se pregătește ciorba propriu-zisă, din următoarele ingrediente:

Suc de roșii	– $^1/_2$ l
Apă	– $^1/_2$ l
Ceapă (tăiată mărunt)	– 1 bucată
Usturoi pisat	– 1 cățel
Țelină (răzuită)	– 1 lingură
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Orez	– 2 linguri
Țelină (frunze)	– 2 ramuri
Leuștean	– 1 ramură
Pătrunjel verde (tăiat mărunt)	– 1 legătură
Maioneză de soia	– 3 linguri
Sare vrac	– $^1/_3$ linguriță

- Cu excepția orezului, a perișoarelor, a maionezei de soia și a pătrunjelului verde, se amestecă toate ingredientele și se pun la fiert. Se dau în clocot 5 minute.
- Orezul se spală și se adaugă împreună cu perișoarele la ciorba clocotind.
- Se lasă să fiarbă 20 de minute, în clocot, la foc mic.
- Se ia de pe foc și se adaugă pătrunjelul.
- Se lasă să se răcească.
- Apoi se adaugă maioneza de soia.
- Se servește ca atare.
- Dacă ne place mai acru, adăugăm în farfurie, după gust, suc proaspăt de lămâie.

N.B. În loc de suc de roșii, putem folosi borș, sau 1 cană de aguridă.

Ciorbă de pleurotus à la Eden

Ingrediente necesare:

Ciuperci "Pleurotus"	– 500 g
Pătrunjel (rădăcină)	– 250 g
Păstârnac (rădăcină)	– 200 g
Țelină (rădăcină)	– 150 g
Morcov	– 200 g
Ardei	– 100 g
Gulie	– 50 g
Ceapă	– 50 g
Usturoi	– 3 căței răzuiți
Țelină (frunze)	– 2 ramuri
Pătrunjel (frunze) tocat mărunt	– 1 legătură
Dafin	– 2 frunze
Maioneză de soia	– $^1/_2$ cană (100 g)
Făină integrală de grâu	– 4 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 4 linguri
Sare vrac	– 1 linguriță

- Se taie zarzavaturile în fragmente mai mari (ca și pentru supă) și se fierb la foc mic, 30 minute, în 2,5 l apă. Apoi se strecoară supa.
- Zarzavatul rămas nu se aruncă. Se folosește la prepararea chiftelușelor de cartofi cu zarzavat.
- În supa strecurată se adaugă ciupercile "Pleurotus" tăiate pe lungimea lamelelor, în fâșii de 5 – 10 mm, frunzele de țelină, cele de dafin, usturoiul și sarea.
- Se fierb 15 minute, în clocot, la foc mic.
- Se omogenizează făina de grâu cu 6 linguri de apă rece, se adaugă la ciorba clocotind și se mai lasă la fiert 15 minute.
- Apoi, se ia ciorba de pe foc, se adaugă pătrunjelul și se lasă să se răcească.
- La sfârșit, se adaugă maioneza de soia și sucul de lămâie.
- Se servește ca atare.

Ciorbă de soia à la Eden

- Se folosesc aceleași ingrediente și cantități ca și cele prezentate la "Ciorbă de Pleurotus", cu excepția ciupercilor, care se înlocuiesc cu șnițele de soia, tăiate la aceleași dimensiuni ca și ciupercile.
- Modul de preparare este identic.

Ciorbă de salată verde - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Salată verde	– 4 căpățâni medii
Usturoi	– 4 căței
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță
Maioneză de soia	– 2 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 3 linguri
Lapte de soia	– 1 l

- Se spală salata și se taie sub formă de tăiței mai mari.
- Se taie usturoiul felii subțiri.
- Se pun la fiert laptele de soia, usturoiul, vegeta și sarea.
- Se lasă să fiarbă 10 minute, în clocot, la foc mic.
- Apoi se adaugă salata și se lasă să fiarbă împreună 5 minute.
- Se ia de pe foc și se lasă să se răcească.
- Se adaugă maioneza de soia, sucul de lămâie și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

Ciorbă de salată verde - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Salată verde	– 4 căpățâni medii
Usturoi	– 4 căței
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Sare vrac	– 1/2 linguriță
Maioneză de soia	– 2 linguri
Suc de roșii	– 1/2 cană
Apă	– 4 căni

- Se spală salata și se taie sub formă de tăiței mai mari.
- Se taie usturoiul felii subțiri.
- Se pun la fiert sucul de roșii, apa, usturoiul, vegeta și sarea.
- Se lasă să fiarbă 10 minute, în clocot, la foc mic.
- Apoi se adaugă salata și se lasă să fiarbă împreună 5 minute.
- Se ia de pe foc și se lasă să se răcească.
- Se adaugă maioneza de soia și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

Ciorbă de spanac à la Eden

Ingrediente necesare:

Spanac proaspăt	– 1/2 kg
Ceapă	– 1 bucată medie
Orez	– 2 linguri
Țelină (frunze)	– 1 tulpină
Leuștean (frunze)	– 1 tulpină
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Sare vrac	– 1/2 linguriță
Suc de roșii	– 1/2 cană
Apă	– 4 căni
Maioneză de soia	– 2 linguri

- Se spală spanacul și se taie fragmente mai mari.
- Se taie ceapa mărunt și împreună cu vegeta, sarea și o cană de apă se înăbușă 5 minute, la foc mic.
- Se adaugă restul de apă, bulionul, orezul, țelina și leușteanul și se fierb 20 de minute, la foc mic.
- Se adaugă spanacul și se continuă fierberea 10 minute, la foc mic.
- Se ia de pe foc și se lasă ciorba la răcit.
- Apoi, se adaugă maioneza de soia și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

Ciorbă de urzici à la Eden

- Se folosesc aceleași ingrediente și cantități, cu excepția spanacului care se înlocuiește cu urzici, și se parcurg aceleași etape de preparare ca și cele prezentate la "Ciorba de spanac".

Ciorbă de lobodă à la Eden

- Se folosesc aceleași ingrediente și cantități, cu excepția spanacului care se înlocuiește cu lobodă, și se parcurg aceleași etape de preparare ca și cele prezentate la "Ciorba de spanac".

Ciorbă de sfeclă roșie à la Eden

Ingrediente necesare:

Sfeclă roșie	– 300 g
Varză albă	– 100 g
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (răzuită)	– 1 lingură
Orez	– 2 linguri

Usturoi (pisat)	– 2 căței
Țelină	– 1 ramură
Leuștean	– 1 ramură
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță
Suc de roșii	– 1 cană
Apă	– 4 căni
Maioneză de soia	– 2 linguri

- Se curăță, se spală și se răzuie sfecla roșie și varza pe răzătoarea mare.
- Morcovul și țelina (răzuite pe răzătoarea mică), împreună cu ceapa,sarea și usturoiul se înăbușă cu 1 cană de apă, într-o oală, 5 minute, la foc mic.
- Se adaugă celelalte ingrediente, cu excepția maionezei, și se fierb 20 minute în clocot, la foc mic.
- Se ia de pe foc și se lasă să se răcească.
- Se adaugă maioneza și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

Ciorbă de fasole verde à la Eden

Ingrediente necesare:

Fasole verde	– $^1/_2$ kg
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Morcov (răzuit)	– 1 lingură
Usturoi (pisat)	– 2 căței
Pătrunjel verde(tocat)	– 1 legătură
Țelină	– 1 ramură
Leuștean	– 1 ramură
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Suc de roșii	– 1 cană
Apă	– 5 căni
Maioneză de soia	– 2 linguri

- Ceapa, usturoiul și morcovul (răzuit pe răzătoarea mică) se înăbușă cu o cană de apă într-o oală, 5 minute, la foc mic.
- Se adaugă celelalte ingrediente, cu excepția maionezei, și se fierb 20 de minute, la foc mic.
- Se ia de pe foc, se adaugă pătrunjelul și se lasă să se răcească.
- Se adaugă maioneza de soia și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

Ciorbă de fasole boabe à la Eden

Ingrediente necesare:

Fasole boabe	– $^1/_2$ kg
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Usturoi (mărunțit)	– 2 căței
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (răzuită)	– 1 lingură
Leuștean	– 1 ramură
Cimbru	– 1 ramură
Frunze de dafin	– 2 bucăți
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 lingură
Suc de roșii	– 1 cană
Apă	– $1^1/_3$ l
Maioneză de soia	– 2 linguri

- Se pune fasolea la înmuiat într-un vas cu 1 l de apă, 8 ore.
- Apoi se îndepărtează apa.
- Ceapa, usturoiul, morcovul, țelina (răzuite pe răzătoarea mică) și sarea, se înăbușă 5 minute, cu 1 cană de apă.
- Se adaugă celelalte ingrediente, cu excepția pătrunjelului și a maionezei, și se fierb, la foc mic, până când fasolea este bine fiartă.
- Se ia de pe foc și se adaugă pătrunjelul.

⇨ Se lasă să se răcească.
⇨ Se adaugă maioneza de soia și se omogenizează.
⇨ Se servește ca atare.

Ciorbă de hribi à la Eden

Ingrediente necesare:

Hribi	– 400 g
Orez	– 2 linguri
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 ceapă medie
Usturoi (pisat)	– 2 căței
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Pătrunjel (răzuit)	– 1 lingură
Țelină	– 1 ramură
Pătrunjel (frunze tocate)	– 1 lingură
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Suc de roșii	– $^1/_2$ cană
Apă	– 4 căni (1 l)
Maioneză de soia	– 3 linguri
Lămâie (suc proaspăt)	– 2 linguri

⇨ Se curăță, se spală și se taie hribii în felii subțiri.
⇨ Ceapa, usturoiul, morcovul, pătrunjelul (răzuiți pe răzătoarea mică) și sarea, se înăbușă 5 minute, cu 1 cană de apă, la foc mic.
⇨ Se adaugă celelalte ingrediente, cu excepția pătrunjelului verde și a maionezei, și se fierb 30 de minute, la foc mic.
⇨ Se ia de pe foc și se adaugă pătrunjelul verde tocat.
⇨ Se lasă să se răcească.
⇨ Se adaugă maioneza și se omogenizează.
⇨ Se servește ca atare.

Ciorbă de praz à la Eden

Ingrediente necesare:

Praz	– 500 g
Orez	– 2 linguri
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Pătrunjel (răzuit)	– 1 lingură
Păstârnac (răzuit)	– 1 lingură
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Pătrunjel (frunze tocate)	– 1 lingură
Țelină	– 1 ramură
Leuștean	– 1 ramură
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Suc de roșii	– 1 cană
Maioneză de soia	– 2 linguri
Apă	– 1 l

⇨ Se curăță, se spală și se taie prazul sub formă de solzi.
⇨ Se răzuie morcovul, pătrunjelul și păstârnacul pe răzătoarea mică.
⇨ Ceapa, morcovul, pătrunjelul, păstârnacul și sarea se înăbușă într-o oală cu 1 cană de apă, 5 minute, la foc mic.
⇨ Apoi se adaugă celelalte ingrediente, cu excepția maionezei, și se fierb 20 de minute, în clocot, la foc mic.
⇨ Se ia de pe foc și se adaugă pătrunjelul.
⇨ Se lasă să se răcească.
⇨ Se adaugă maioneza și se omogenizează.
⇨ Se servește ca atare.

Ciorbă de varză dulce à la Eden

Ingrediente necesare:

Varză	– $^1/_2$ kg
Cartofi	– 2 bucăți medii
Ceapă (tocată)	– 1 ceapă medie
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Morcov (tocat)	– 1 legătură
Boia dulce	– 1 linguriță
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Sare	– 1 linguriță
Orez	– 3 linguri
Suc de roșii	– 1 cană
Maioneză de soia	– $^1/_2$ cană
Apă	– $^1/_2$ l

- Se curăță, se spală varza și se taie tăiței subțiri.
- Se curăță, se spală cartofii și se taie crutoane.
- Ceapa, morcovul, boiaua și sarea se înăbușă într-o oală, 5 minute, cu 1 cană de apă.
- Se adaugă celelalte ingrediente, cu excepția maionezei și se fierb 20 de minute la foc mic.
- Se ia de pe foc și se lasă să se răcească.
- Se adaugă maioneza de soia și se omogenizează.
- Se servește ca atare.

N.B. Dacă vrem să mai acrim ciorba, putem folosi suc de lămâie sau borș.

Creme și paste

700. „Dacă vrem să ne păstrăm sănătatea în cea mai bună formă, ar trebui să evităm consumul de fructe și legume la aceeași masă. Dacă stomacul este slab, va exista suferință, creierul va fi întunecat și incapabil de a depune efort intelectual. Mâncați fructe la o masă și legume la următoarea." D.H.

Cremă de dovlecei à la Eden

Ingrediente necesare:

Dovlecei	– 1/2 kg
Morcov	– 1 bucată medie
Lapte de soia	– 2 căni (400 ml)
Mărar verde (tocat)	– 1 legătură (sau 2 linguri pulbere)
Usturoi	– 2 căței
Vegeta naturală - 1	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Maioneză de soia	– 4 linguri

- Se curăță, se spală și se răzuie dovleceii, morcovul și usturoiul și se amestecă cu laptele de soia, mărarul, (din care se păstrează 1 linguriță), vegeta și sarea. Se fierb 15 minute în clocot, la foc mic.
- Se lasă să se răcească, după care se dau la blender 2 minute.
- Apoi se adaugă maioneza de soia, omogenizând crema.
- Deasupra se presară 1 linguriță de mărar tocat mărunt.
- Se servește ca atare.

Cremă de conopidă à la Eden

Ingrediente necesare:

Conopidă	– 1/2 kg
Morcov	– 1 bucată medie
Cartofi	– 2 bucăți medii
Țelină frunze	– 1 tulpină
Vegeta naturală - 3	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Fulgi de drojdie de bere	– 1 lingură (opțional)

Maioneză de soia	– 4 linguri
Lapte de soia	– 1 cană
Lămâie (suc proaspăt)	– 1 linguriță
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță
Apă	– $^1/_2$ l

⇨ Se curăță, se spală și se desface conopida în buchețele.
⇨ Se curăță morcovul și cartofii, se taie în rondele și împreună cu conopida, țelina și sarea, se fierb 20 de minute, la foc mic, în $^1/_2$ l de apă.
⇨ Se strecoară și se îndepărtează apa și țelina.
⇨ Se dau toate ingredientele la blender 2 minute.
⇨ Se servește ca atare.

Cremă de broccoli à la Eden

⇨ Ingredientele și cantitățile necesare (cu excepția conopidei care se înlocuiește cu broccoli), precum și etapele de prelucrare, sunt identice cu cele prezentate la "Cremă de conopidă"

Cremă de cartofi à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi	– $^1/_2$ kg
Morcov	– 1 bucată medie
Vegeta naturală - 3	– 1 lingură
Cimbru (pulbere)	– 1 linguriță
Pătrunjel verde (tocat)	– 2 linguri
Maioneză de soia	– 4 linguri
Lapte de soia	– 1 cană
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță
Apă	– $^1/_2$ l

⇨ Se curăță cartofii și morcovul, se taie fragmente mici și se fierb în $^1/_2$ l de apă cu 1 linguriță de sare, 20 minute, în clocot, la foc mic.
⇨ Se îndepărtează apa.
⇨ Se dau la blender toate ingredientele, cu excepția pătrunjelului, 2 minute, adăugând, dacă este necesar, din apa în care au fiert cartofii și morcovul.
⇨ Se presară pătrunjelul deasupra cremei.
⇨ Se servește ca atare.

Cremă de mazăre à la Eden

Ingrediente necesare:

Mazăre (boabe)	– $^1/_2$ kg
Vegeta naturală - 3	– 1 lingură
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 linguriță
Lapte de soia	– 1 cană
Maioneză de soia	– 2 linguri
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– $^1/_2$ l

⇨ Se spală mazărea, se adaugă sarea și se fierbe într-o oală cu $^1/_2$ l de apă , 30 de minute, în clocot, la foc mic.
⇨ Se îndepărtează apa.
⇨ Se dau la blender toate ingredientele, cu excepția pătrunjelului, 2 minute.
⇨ Amestecul omogenizat la blender se pune într-un vas, iar deasupra se presară pătrunjelul tocat.
⇨ Se servește ca atare.

Cremă de morcov à la Eden

Ingrediente necesare:

Morcov	– $^1/_2$ kg
Păstârnac	– 1 bucată medie
Țelină	– 1 bucată mică
Ceapă (tăiată în patru)	– 1 bucată medie
Usturoi	– 2 căței
Vegeta naturală - 3	– 1 lingură

Maioneză de soia	– 4 linguri
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță
Apă	– 3 căni

- Se curăță ceapa și se taie în patru.
- Se curăță morcovul, păstârnacul și țelina, se taie rondele și, împreună cu ceapa, usturoiul și sarea, se fierb 30 de minute, la foc mic.
- Se strecoară, se îndepărtează ceapa și se păstrează 1 cană de supă.
- Se dau la blender toate ingredientele (fără ceapă) 2 minute, cu 1 cană din supa rămasă de la fiert.
- Se consumă ca atare.

Cremă de spanac à la Eden

Ingrediente necesare:

Spanac	– $^1/_2$ kg
Lapte de soia	– $^1/_2$ cană (100 ml)
Maioneză de soia	– 4 linguri
Cimbru (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Măghiran (pulbere)	– $^1/_4$ linguriță
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță
Apă	– 1 l

- Se spală spanacul și se fierbe într-un litru de apă, împreună cu sarea, 10 minute în clocot, la foc mic.
- Se îndepărtează apa și se dau la blender împreună cu celelalte ingrediente, 2 minute.
- Se servește ca atare.

Cremă de urzici à la Eden

- Ingredientele și cantitățile necesare, precum și etapele de preparare, sunt identice cu cele prezentate la "Cremă de spanac", cu excepția spanacului, care se înlocuiește cu urzici.

Cremă de orez cu ciuperci à la Eden

Ingrediente necesare:

Orez (fiert)	– 1 cană (200 g.)
Ciuperci (fierte)	– 7 bucăți medii
Măsline negre (nesărate)	– 7 bucăți
Ulei de măsline (presat la rece)	– 1 lingură
Suc de roșii	– $^1/_2$ cană
Lapte de soia	– $^1/_2$ cană
Vegeta naturală - 3	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță

- Se scoate și se îndepărtează sâmburele din măsline. Se dau la blender toate ingredientele 2 minute. Se consumă ca atare, sau ca paté pe pâine, sau cu diverse droburi, chifteluțe, șnițele etc.

Sarmale și ardei umpluți

116. „Dacă a existat vreodată un timp în care dieta să fie cât mai simplă posibil, acum este acel timp." D.H.

176. „Cunoștințele în privința combinării corespunzătoare a alimentelor sunt de mare valoare și trebuie să fie primite ca fiind înțelepciune de la Dumnezeu." D.H.

Sarmale în frunză de varză à la Eden

Ingrediente necesare:

Varză (căpățână) proaspătă	– 3 bucăți medii
Orez	– 1 cană
Morcov răzuit	– 4 linguri
Ceapă	– 3 bucăți medii
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Gluten (tocat mărunt)	– $^1/_2$ cană
Ulei de măsline presat la rece	– 2 linguri
Bulion	– 6 linguri
Mărar uscat	– 1 tulpină cu flori
Sare	– 1 linguriță
Apă	– 2 $^1/_4$ l.

- Se curăță, se spală și se toacă ceapa mărunt. Se înăbușă într-o cratiță, câteva minute, cu 1 cană apă, împreună cu morcovul răzuit și $^1/_2$ linguriță sare.
- Glutenul, obținut prin procedeul menționat la "Hamburger", se toacă mărunt.
  Se alege orezul, se spală în 2-3 ape și se adaugă, împreună cu glutenul, peste ceapa și morcovul înăbușite. Se lasă să fiarbă 5 minute în clocot, la foc mic, amestecând continuu. Apoi se adaugă 2 linguri de bulion și se omogenizează amestecul.
- Se ia de pe foc și se lasă să se răcească.
- Se adaugă pătrunjelul tocat și se amestecă.
- Se curăță două verze, se spală, se scobesc cotoarele și se pun în apa clocotind (2 l), lăsându-le să fiarbă 5 minute.
- Apoi se scot din apă și se detașează frunzele mari, păstrând frunzele mici pe cotor, pentru tocat.
- Apa în care s-a fiert varza, se păstrează pentru fiert sarmalele.
- Dacă este cazul, atunci când nervura principală a frunzei este mai groasă, aceasta se îndepărtează prin tăiere.
- Apoi, din umplutura de orez, se ia 1 lingură de umplutură, se pune pe o foaie de varză și se rulează (rezultă în jur de 25 de

sarmale). Capetele frunzei rulate, se înfundă.

⇨ Se continuă această manoperă cu fiecare frunză de varză.

⇨ Sarmalele rezultate se pun pe o tavă.

⇨ Cealaltă varză, împreună cu resturile celor două verze, se toacă mărunt, sub formă de "tăiței".
Jumătate din varza tocată se pune pe fundul cratiței în care urmează să se fiarbă sarmalele, iar peste varză se așează tulpina de mărar, ruptă în fragmente de 10 cm.

⇨ Peste varza tocată și mărar, se așează sarmalele una lângă alta, în unul sau două straturi. Peste sarmale se pune cealaltă jumătate de varză tocată.

⇨ Apoi se amestecă și se omogenizează apa în care a fiert varza, cu 4 linguri de bulion, 2 linguri de ulei de măsline, $^1/_2$ linguriță de sare și se adaugă peste sarmale, până le acoperă.

⇨ Se fierbe 1 oră, la foc mic, după care se pune 20 minute la cuptor. Se consumă ca atare, sau se adaugă, după gust, suc de roșii și maioneză de soia.

N.B. În loc de varză proaspătă, se poate utiliza varza acră, care, înainte de a fi folosită, se pune la desărat 2 – 3 ore.

⇨ În loc de gluten, se pot folosi ciuperci, sau vinete, sau soia tocată, sau nuci măcinate.

⇨ În loc de bulion, se pot folosi 5 – 6 roșii date la blender, sau răzuite pe răzătoare.

Sarmale în frunze de viță-de-vie à la Eden

⇨ Ingredientele și cantitățile neacesare precum și etapele de preparare, sunt identice cu cele prezentate la "Sarmale în frunze de varză", cu excepția verzei care se înlocuiește cu frunze de viță (25 de bucăți). Acestea, înainte de a fi folosite, se spală și se opăresc 2 minute, cu apă.

Sarmale în frunze de podbal à la Eden

⇨ Ingredientele necesare și etapele de preparare, sunt identice cu cele prezentate la "Sarmale în frunze de varză", cu excepția verzei, care se înlocuiește cu frunze de podbal (25 de bucăți). Acestea, înainte de a fi folosite, se spală și se opăresc 2 minute cu apă.

Sarmale în frunze de ștevie à la Eden

⇨ Ingredientele necesare și etapele de preparare sunt identice cu cele prezentate la "Sarmale în frunze de varză", cu excepția verzei care se înlocuiește cu frunze de ștevie (25 de bucăți).

⇨ Acestea, înainte de a fi folosite, se spală și se opăresc 2 minute cu apă.

Ardei umpluți à la Eden

Ingrediente necesare:

Ardei grași	– 25 de bucăți
Orez	– 1 cană
Gluten tocat	– $^1/_2$ cană
Morcov (răzuit)	– 3 linguri
Țelină răzuită	– 1 lingură
Ceapă (tocată mărunt)	– 3 bucăți medii
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Cimbru (pulbere)	– 1 linguriță
Ulei de măsline presat la rece	– 1 lingură
Bulion	– 2 linguri
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

- Se spală ardeii, se scot cotoarele prin tăiere circulară la nivelul cotorului și se îndepărtează semințele din ardei și de pe cotor.
- Se taie pulpa de pe cotor și se toacă mărunt.
- Se păstrează cotorul, care se folosește ca și capac, după ce s-au umplut ardeii.
- Glutenul, obținut după procedeul menționat la "Hamburger", se toacă mărunt.
- Se spală orezul în 2 – 3 ape.
- Ceapa, morcovul, țelina, cimbrul, pulpa de pe cotor și $^1/_2$ linguriță de sare, se pun într-o cratiță și se înăbușă 5 minute, cu 1 cană de apă. Apoi, la acestea se adaugă orezul, glutenul și 1 cană de apă. Se fierbe 5 minute, în clocot, la foc mic. Se ia de pe foc, se lasă să se răcească, apoi se amestecă și se omogenizează cu 1 lingură ulei de măsline și cu pătrunjelul tocat mărunt. Cu acest amestec se umplu ardeii, iar apoi se pune cotorul ca și capac.
- Se așează în cratiță în rânduri concentrice.
- Se pregătește un sos din următoarele ingrediente:

Apă	– 1 l
Bulion	– 3 linguri
Ulei de măsline presat la rece	– 1 lingură
Țelină (frunze)	– 1 tulpină
Dafin	– 3 frunze
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță

- Se amestecă toate ingredientele. Se adaugă acest sos peste ardei.
- Se fierb 30 minute în clocot, la foc mic.
- Se servește ca atare, sau, se adaugă după gust suc de roșii, sau maioneză de soia.

N.B. În loc de gluten, se pot folosi ciuperci, sau nuci, sau soia, sau vinete. În loc de cratiță se poate folosi un vas de pământ, sau de Jena.

Chifteluțe și droburi

708. "Când carnea este înlăturată ca aliment, locul ei ar trebui să fie suplinit de o varietate de cereale, nuci, legume și fructe, care vor fi și nutritive și gustoase. Acest lucru este imperativ mai cu seamă în cazul celor care sunt slăbiți, sau al celor care sunt împovărați de o muncă neîncetată. (...) În toate cazurile, educați conștiința, puneți la lucru voința, procurați hrană bună și hrănitoare și schimbarea se va face repede, iar pofta după carne va înceta în curând." D.H.

Chifteluțe de cartofi à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi	– 1 kg
Ceapă (tocată)	– 3 bucăți medii
Usturoi (pisat)	– 4 căței medii
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Cimbru (pulbere)	– 1 linguriță
Boia dulce	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 $^1/_2$ linguriță

- Se curăță, se spală cartofii și se dau $^1/_2$ cantitate pe răzătoarea mare și $^1/_2$ cantitate pe răzătoarea mică. Se storc bine.
- Sucul rămas după stoarcere nu se aruncă. Se pune într-un borcan și se lasă să se sedimenteze amidonul. Apoi se îndepărtează apa, iar din amodonul rămas se fac piftii, sau jeleu cu suc de fructe.
- Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele. Amestecul rezultat se modelează sub formă de chifteluțe mai subțiri. Se pun în tava de teflon și se coc pe ambele părți.
- Se lasă să se răcească.
- Se servesc cu diverse sosuri, creme de zarzavat sau Ketchup.

Chifteluțe de cartofi cu ciupeerci

Ingrediente necesare: à la Eden

Cartofi	– 1 kg
Ciuperci	– $^1/_2$ kg
Ceapă	– 2 bucăți medii
Usturoi	– 7 căței mici
Pătrunjel verde (tocat)	– 2 legături (sau uscat, 3 linguri)
Vegeta naturală - 4	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 1 cană

- Cartofii se spală, se curăță și se răzuiesc, jumătate pe răzătoarea mică, jumătate pe răzătoarea mare. Se storc bine.
- Sucul rezultat nu se aruncă. Se pune într-un vas sau un borcan și se lasă 1 oră să se sedimenteze amidonul la fundul vasului sau

borcanului. Apoi se îndepărtează lichidul din vas, iar amidonul se folosește la prepararea piftiei (răcituri), sau a jeleului de amidon (vezi rețetele).

- Se curăță, se spală ciupercile și se fierb 15 minute cu 1 cană de apă.
- Se păstrează apa în care au fiert, iar ciupercile se toacă la mașina de tocat carne.
- Se curăță ceapa și usturoiul și se răzuie pe răzătoarea mică.
- Se amestecă toate ingredientele, împreună cu apa în care au fiert ciupercile.
- Amestecul se modelează sub formă de chiftele care se coc pe ambele părți, în tigaie de teflon.
- Amestecul se poate pune într-un strat omogen, într-un vas de Jena, de lut, sau într-o formă de pâine, presărată cu pesmet și se dă la cuptor 30 minute, la 180°C, rezultând un excelent drob.
- Se servesc cu diferite garnituri și sosuri, sau ketchup.

N.B. În loc de ciuperci, se poate folosi zarzavatul din care s-a pregătit supa de zarzavaturi.
Zarzavatul se răzuie pe răzătoare și se adaugă la celelalte ingrediente, urmând aceleași etape.

Chifteluțe de dovlecei à la Eden

Ingrediente necesare:

Dovlecei (răzuiți)	– 2 căni
Fulgi de ovăz	– 1/4 cană
Pesmet	– 1/2 cană
Nuci (măcinate)	– 1/2 cană
Mărar verde (tocat)	– 1 legătură (sau uscat 1 lingură)
Ceapă (tocată)	– 1 cană
Usturoi (pisat)	– 3 căței
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Ulei de măsline presat la rece	– 2 linguri
Sare vrac	– 1 linguriță

- Se amestecă toate ingredientele, cu excepția uleiului de măsline, se omogenizează și se modelează sub formă de chifteluțe, sau drob.
- Chifteluțele se coc într-o tigaie de teflon.
- Pentru drob, amestecul se întinde uniform într-un vas de Jena sau de lut, sau într-o formă de pâine, presărată cu pesmet sau mălai și se dă la cuptor 30 minute, la 180°C.
- Se scoate drobul de la cuptor.
- Se lasă să se răcească.
- Se ung chiftelele, sau drobul, cu uleiul de măsline.
- Se servește cu diverse sosuri.

Chifteluțe de tofu cu fulgi de ovăz à la Eden

Ingrediente necesare:

Brânză tofu	– 1 cană
Pesmet	– 1/2 cană
Fulgi de ovăz	– 1/3 cană
Nuci (măcinate)	– 1/2 cană
Susan	– 3 linguri
Ceapă (tocată)	– 3 bucăți medii
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură (sau uscat 1 linguriță)
Cimbru (pulbere)	– 1 linguriță
Măghiran (pulbere)	– 1/2 linguriță
Lapte de soia	– 1 cană
Ulei de măsline presat la rece	– 2 linguri
Sare vrac	– 1/2 linguriță

- Brânza tofu se taie sub formă de crutoane mici.
- Se amestecă toate ingredientele, cu excepția uleiului de măsline și a susanului, se omogenizează și se modelează în formă de chifteluțe, sau drob.
- Chifteluțele se coc într-o tigaie de teflon.
- Pentru drob, se pregătește o tavă care se presară cu pesmet, sau mălai.
- Se întinde amestecul în tavă, cu grosimea de aprox. 1 cm. și se presară cu susan.
- Se pune la cuptor la 180°C și se lasă 20 minute

⇨ Se scoate de la cuptor și se lasă să se răcească.
⇨ Se ung chiftelele, sau drobul, cu uleiul de măsline.
⇨ Se servesc cu diverse sosuri.

Drob de soia à la Eden

Ingrediente necesare:

Pulpă de soia (fiartă)	– 3 căni
Nucă măcinată	– 1 cană
Orez (fiert)	– $^1/_2$ cană
Cartofi (fierți)	– 2 bucăți medii
Ceapă verde (tocată mărunt)	– 10 bucăți medii
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (răzuită)	– 1 lingură
Usturoi (pisat)	– 4 căței
Pătrunjel verde	– 2 legături (tocat mărunt)
Mărar verde	– 3 legături (tocat mărunt)
Măghiran	– $^1/_2$ linguriță
Ulei de măsline presat la rece	– 2 linguri
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 3 căni

⇨ O cană de pulpă de soia rămasă de la pregătirea laptelui de soia, se fierbe 20 de minute în clocot, la foc mic, cu 2 căni de apă, amestecând continuu, pentru a evita afumarea și prinderea pulpei de fundul vasului.
⇨ Se fierb, morcovul, țelina și ceapa, cu $^1/_2$ cană de apă, 10 minute în clocot, la foc mic.
⇨ Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele, cu excepția uleiului. Amestecul se întinde uniform într-un vas de Jena sau de lut sau într-o formă de pâine pe care am presărat-o cu pesmet, sau mălai și se dă la cuptor 30 de minute, la 180° C.
⇨ Se scoate drobul de la cuptor și se lasă să se răcească.
⇨ Se unge suprafața drobului cu uleiul de măsline.
⇨ Se servește cu diverse sosuri.

Drob de cartofi à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi	– $^1/_2$ kg
Pesmet	– $^1/_4$ cană
Ceapă (tocată mărunt)	– 3 bucăți medii
Usturoi (pisat)	– 3 căței
Pătrunjel frunze (tocat)	– 2 linguri
Cimbru	– 1 linguriță
Susan	– 2 linguriță
Suc de roșii	– $^1/_4$ cană
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 1 l

⇨ Se spală și se fierb cartofii în coajă, 20 de minute în clocot.
⇨ Se îndepărtează apa, se curăță cartofii de coajă și se răzuiesc pe răzătoarea mare.
⇨ Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele cu excepția susanului și se întind uniform într-un vas de Jena, sau de lut sau într-o formă de pâine presărată cu pesmet sau mălai. Se presară deasupra susanul.
⇨ Se pune la cuptor la 180°C și se lasă 30 minute.
⇨ Se scoate drobul de la cuptor și se lasă să se răcească.
⇨ Se servește cu diverse sosuri.

Drob de cartofi cu tofu à la Eden

⇨ Ingredientele și cantitățile necesare precum și etapele de preparare sunt identice cu cele prezentat la "Drob de cartofi", cu mențiunea că la ingrediente se adaugă o cană de brânză de tofu, tăiată în crutoane mici.

Drob de tofu cu orez à la Eden

Ingrediente necesare:

Brânză tofu	– 2 căni
Lapte de soia	– $^1/_2$ cană
Nucă măcinată	– 1 cană
Orez fiert	– 1 cană
Ceapă (tocată mărunt)	– 2 bucăți medii
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (răzuită)	– 1 lingură
Usturoi (pisat)	– 2 căței
Pătrunjel verde	– 1 legătură (tocat mărunt)
Busuioc (pulbere)	– 1 linguriță
Cimbru (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Măghiran	– $^1/_3$ linguriță
Ulei de măsline presat la rece	– 2 linguri
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– $^1/_2$ cană

- Brânza tofu se taie crutoane mici.
- Se înăbușă morcovul, țelina și ceapa, cu $^1/_2$ cană de apă, 10 minute, la foc mic.
- Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele, cu excepția uleiului de măsline, și se întind uniform într-un vas de Jena sau de lut sau într-o formă de pâine presărată cu pesmet sau mălai care se dă la cuptor 30 minute la 180° C.
- Se scoate de la cuptor și se lasă să se răcească.
- Se unge suprafața drobului cu uleiul de măsline.
- Se servește cu diverse sosuri.

Drob de tofu cu mei à la Eden

- Ingredientele și cantitățile necesare, precum și etapele de preparare, sunt identice cu cele prezentate la "Drob de tofu cu orez", cu excepția orezului, care se înlocuiește cu mei.

Drob de tofu cu hrișcă à la Eden

- Ingredientele și cantitățile necesare, precum și etapele de preparare, sunt identice cu cele prezentate la "Drob de tofu cu orez", cu excepția orezului, care se înlocuiește cu hrișcă.

Drob de gluten à la Eden

Ingrediente necesare:

Gluten (fiert și tocat)	– 3 căni
Nucă (măcinată)	– 1 cană
Orez (fiert)	– 1 cană
Ceapă (tocată mărunt)	– 3 bucăți medii
Usturoi (pisat)	– 3 căței
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Busuioc	– $^1/_2$ linguriță
Măghiran	– 1 linguriță
Suc de roșii	– $^1/_2$ cană
Lapte de soia	– 1 $^1/_2$ cană
Sare vrac	– 1 linguriță

- Glutenul fiert se dă prin mașina de tocat carne. Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele.
- Amestecul se întinde uniform într-un vas de Jena sau de lut sau într-o formă de pâine presărată cu pesmet sau mălai și se dă la cuptor 30 de minute, la 180° C.
- Se scoate drobul din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servește cu diverse sosuri, sau creme de zarzavat.

N.B. Se poate folosi glutenul obținut din făina de grâu prin frământare cu apă și spălarea amidonului, sau glutenul obținut din făina de gluten (vezi rețeta la „Hamburgher ŕ la Eden").

Drob de gluten cu ciuperci à la Eden

Ingrediente necesare:

Gluten (fiert și tocat)	– 3 căni
Orez (fiert)	– 1 cană
Ciuperci	– 7 bucăți medii
Nuci (măcinate)	– 1 cană
Măsline	– 1/2 cană
Ceapă (tocată)	– 3 bucăți medii
Usturoi (pisat)	– 4 căței
Mărar verde (tocat)	– 1 legătură
Cimbru	– 1 linguriță
Sovârf	– 1/2 linguriță
Apă	– 1/2 l
Suc de roșii	– 1/2 cană
Sare vrac	– 1 1/2 linguriță

- Se curăță, se spală și se fierb ciupercile 20 minute, în 1/2 l apă în clocot, la foc mic. Se strecoară și se păstrează apa.
- Se toacă ciupercile fierte și glutenul fiert, la mașina de tocat carne.
- Se scot și se îndepărtează sâmburii din măsline.
- Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele, la care se adaugă 1 cană din apa în care au fiert ciupercile.
- Amestecul se întinde uniform într-un vas de Jena sau de lut sau într-o formă de pâine presărată cu pesmet sau mălai și se dă la cuptor 30 de minute, la 180°C.
- Se scoate din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servește cu diverse sosuri sau creme de zarzavaturi.

Drob de orez cu ciuperci à la Eden

Ingrediente necesare:

Orez (fiert)	– 3 căni
Ciuperci (fierte și tocate)	– 1 1/2 cană
Cartofi (fierți în coajă și răzuiți)	– 4 bucăți medii
Pătrunjel verde (tocat)	– 2 legături
Usturoi (pisat)	– 7 căței
Sare vrac	– 1 1/2 linguriță

- Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele.
- Amestecul se întinde uniform într-un vas de Jena sau de lut sau într-o formă de pâine presărată cu pesmet sau mălai și se dă la cuptor 30 de minute, la 180°C.
- Se scoate drobul din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servește cu diverse sosuri și garnituri.

Drob de leurdă cu ciuperci à la Eden

Ingrediente necesare:

Leurdă	– 1 kg
Ciuperci	– 1/2 kg
Cartofi	– 1/2 kg
Pesmet	– 1 cană
Pătrunjel (tocat)	– 1 legătură
Mărar (tocat)	– 1 legătură
Ceapă (tocată)	– 1 bucată medie
Vegeta naturală - 2	– 1 lingură
Suc de roșii	– 1/2 cană
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 3/4 litru

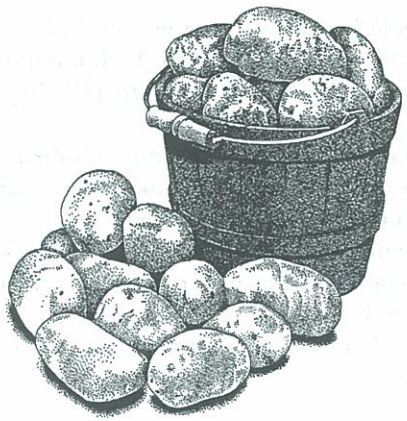
- Se curăță, se spală leurda și se opărește cu 1/2 litru de apă.
- Se curăță, se spală ciupercile și se fierb 10 minute în 250 ml apă. Se păstrează apa în care au fiert, iar ciupercile împreună cu leurda se toacă la mașina de tocat carne.
- Se curăță, se spală și se răzuie cartofii pe răzătoarea mică.
- Se amestecă toate ingredientele, inclusiv apa în care au fiert ciupercile și se omogenizează amestecul.
- Se pune amestecul într-un vas de Jena sau de lut, sau într-o formă de pâine pe care am presărat-o cu pesmet sau mălai și se dă la cuptor 30 minute, la 180° C.
- Se scoate drobul de la cuptor, se lasă să se răcească și se servește cu diverse sosuri.

Drob de linte cu nucă à la Eden

Ingrediente necesare:

Linte (făină)	– 2 căni
Orez (fiert)	– 1 cană
Nucă (măcinată)	– $^{2}/_{3}$ cană
Ceapă (tocată)	– 3 bucăți medii
Usturoi (pisat)	– 7 căței
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Cimbru (pulbere)	– 2 linguriță
Lapte de soia	– 1 $^{1}/_{2}$ cană
Sare vrac	– 1 linguriță

- Toate ingredientele se amestecă și se omogenizează într-un vas.
- Amestecul se întinde uniform într-un vas de Jena sau de lut sau într-o formă de pâine presărată cu pesmet sau mălai și se dă la cuptor 30 de minute, la 180°C.
- Se scoate drobul de la cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servește cu diverse sosuri și garnituri.



Mâncare scăzută

822. „Nu este nimic mai important pentru sănătatea și fericirea întregii familii decât priceperea și inteligența celei ce gătește.” D.H.

Varză pané à la Eden

Ingrediente necesare:

Varză	– $^1/_2$ kg
Orez fiert	– 1 cană (200 g)
Lapte de soia	– 1 cană (200 ml)
Ulei de măsline presat la rece	– 1 lingură
Fulgi de drojdie de bere	– 1 lingură (opțional)
Cimbru (pulbere)	– $^1/_4$ linguriță
Mărar (pulbere)	– 3 lingurițe
Boia dulce	– $^1/_2$ linguriță
Usturoi	– 6 căței
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță
Pesmet	– 1 cană
Apă	– 3 căni

- Se curăță și se spală varza.
- Se fierbe 20 minute, la foc mic, în $^1/_2$ l de apă, la care se adaugă $^1/_4$ de linguriță de sare.
- Se taie varza în felii semicirculare, cu o grosime de 2 – 3 cm, păstrându-se o parte din cotor, pentru a nu se desface frunzele.
- Celelalte ingrediente, cu excepția usturoiului, uleiului și a pesmetului, se dau la blender. Sosul rezultat, se pune într-o farfurie întinsă.
- Se pune pesmetul într-o farfurie întinsă.
- Se trece fiecare felie de varză prin sosul dat la blender, iar apoi prin pesmet, după care se pun într-o tavă presărată cu pesmet.
- Se dă la cuptor 15 minute, la 180° C.
- Se scoate de la cuptor și se trece fiecare felie de varză printr-o baie de mujdei, pregătită din 1 cană de apă, usturoi și ulei.
- Se servește cu diverse garnituri și sosuri.

Vinete pané à la Eden

- Ingredientele și cantitățile necesare sunt identice cu cele prezentate la "Varză pané", cu excepția verzei, care se înlocuiește cu vinete.
- Se curăță se spală, și se îndepărtează coaja vinetelor.
- Se taie vinetele în rondele, sau felii, pe lungime, cu grosimea de 0,5 cm.
- Se trece fiecare felie prin sosul dat la blender și pesmet, urmând în continuare etapele menționate la "Varză pané".

Dovlecel pané à la Eden

- Ingredientele și cantitățile necesare, sunt identice celor prezentate la "Varză pané", cu excepția verzei, care se înlocuiește cu dovlecel.
- Se spală, se curăță și se îndepărtează coaja dovlecelului.
- Se taie dovlecelul rondele, cu grosimea de 0,5 cm.
- Se trece fiecare felie prin sosul dat la blender, apoi prin pesmet, urmând în continuare etapele menționate la "Varză pané".

Țelină pané à la Eden

- Ingredientele și cantitățile necesare, precum și etapele de preparare, sunt identice cu cele prezentate la "Varză pané", cu excepția verzei, care este înlocuită cu țelină.

Ciuperci pané à la Eden

- Ingredientele și cantitățile necesare, precum și etapele de prelucrare, sunt identice celor prezentate la "Varză pané", cu excepția verzei, care se înlocuiește cu ciuperci.

- $^1/_2$ kg. ciuperci Champignon, sau oiene (pâinișoare), sau pleurotus, se curăță și se spală, iar apoi se fierb 20 de minute într-un litru de apă, la care se adaugă $^1/_2$ linguriță sare.
- Se îndepărtează apa.
- Fiecare ciupercă se trece prin sosul dat la blender, apoi prin pesmet, urmând în continuare etapele menționate la "Varză pané".

Conopidă gratinată à la Eden

Ingrediente necesare:

Conopidă	– $^1/_2$ kg
Nucă măcinată	– $^1/_2$ cană
Orez fiert	– 1 cană
Lapte de soia	– 1 cană
Ulei de măsline (presat la rece)	– 2 linguri
Ceapă (tocată mărunt)	– 1 bucată medie
Fulgi de drojdie de bere	– 2 linguri (opțional)
Cimbru	– 1 linguriță
Sovârf	– $^1/_2$ linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– $^1/_2$ l

- Conopida se curăță, se spală, se desface în buchețele și se pune într-o cratiță. Se adaugă $^1/_2$ l apă și $^1/_2$ linguriță de sare, și se fierbe 10 minute, la foc mic.
- Se strecoară și se pun buchețelele de conopidă într-un vas Jena, sau o cratiță.
- Celelalte ingrediente, împreună cu 1 cană din apa în care a fiert conopida, se dau la blender și se adaugă peste conopida din vas.
- Se dă la cuptor 15 minute, la 180° C.
- Apoi, se scoate de la cuptor și se servește cu diverse sosuri.

Broccoli gratinată à la Eden

⇨ Ingredientele și cantitățile necesare, precum și etapele de prelucrare, sunt identice cu cele prezentate la "Conopidă gratinată", cu excepția conopidei, care se înlocuiește cu broccoli.

Șnițel de gluten - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină de grâu (000)	– 1 kg
Apă (la temperatura camerei)	– 500 – 700 ml

⇨ Se frământă făina cu apa 5 – 10 min., până se obține o cocă de consistență mai vârtoasă decât în cazul pregătirii pâinii.
⇨ Coca se acoperă cu apă rece, după care se lasă să stea 30 min.
⇨ Apoi, cu delicatețe, se frământă cu apă rece coca înmuiată, pentru a se îndepărta amidonul.
⇨ Apa de la prima spălare – o apă albă "ca laptele" – nu se aruncă, ci se depozitează într-un borcan, sau un vas de 2 – 3 l.
⇨ Se repetă procedeul de spălare, aruncând apa de spălare, până când aceasta rămâne limpede (după 5 – 6 spălări).
⇨ Se obține astfel glutenul, o masă proteică elastică, de culoare alb-crem, cu greutatea de 200-300 g.
⇨ Glutenul obținut se frământă pentru a dobândi o formă ca "de salam", după care se taie în felii de aproximativ 1 cm grosime.
⇨ Feliile de gluten se așează pe o tavă, la distanță unele de altele, pentru a nu se lipi.
⇨ Glutenul tăiat felii, se fierbe 10 – 15 minute într-o supă concentrată de zarzavat, pregătită anterior glutenului.

Ingrediente necesare pentru supă:

Morcov	– 500 g
Țelină	– 200 g
Pătrunjel (albitură)	– 100 g
Păstârnac	– 100 g
Cartof	– 300 g

Ceapă	– 100 g
Usturoi	– 4 căței
Boia dulce (pulbere)	– 2 linguriță
Cimbru (pulbere)	– 1 linguriță
Busuioc (pulbere)	– 2 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 litri

⇨ Se fierb zarzavaturile 20 min. în clocot, după care se strecoară.
⇨ Înainte de a pune glutenul la fiert în supa pregătită, se taie 2 cepe medii, sub formă de "solzi", se adaugă supei proaspăt pregătite, după care, imediat se pune glutenul pentru a se fierbe, dobândind astfel un gust dulceag, plăcut.
⇨ Prin fierbere, glutenul își mărește volumul de cel puțin 2 ori.
⇨ Feliile de gluten fiert, se scot cu o spumieră și se pun 2 – 3 minute într-un vas, pentru a se scurge supa.
⇨ Apoi se pregătesc 2 farfurii: una cu pesmet și alta cu un sos obținut din următoarele ingrediente:

Lapte de soia (sau apă)	– 400 ml
Făină integrală de grâu (sau albă)	– 3 linguri
Boia dulce	– 2 linguriță
Măghiran	– 2 linguriță
Busuioc	– 1 linguriță
Sare vrac	– $^1/_4$ linguriță

⇨ Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele.
⇨ Feliile de gluten, fierte și scurse de supă, se trec prin sos, apoi prin pesmet, după care se pun într-o tavă tapetată (presărată) în prealabil cu pesmet, făină de grâu sau de porumb (deci nu se unge tava cu ulei!).
⇨ Se pune tava timp de 20 minute în cuptorul încălzit la 180° C.
⇨ După aceea, se scoate tava din cuptor, iar șnițelele de gluten se trec printr-un sos de condimente, pregătit astfel:

Usturoi (mujdei)	– 4 căței
Cimbru (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Busuioc (pulbere)	– 1 linguriță

Ulei vegetal	– 1 linguriță
Apă rece	– 200 ml

- Se servește șnițelul de gluten, alături de o garnitură de orez, mazăre, piure de cartofi etc.
- Apa de amidon de la prima spălare, pusă în borcan, se separă într-o fracțiune lichidă limpede de la suprafață și o fracțiune solidă albă, sedimentată la fundul borcanului.
- Fracțiunea limpede de la suprafață nu se aruncă, ci se bea ca atare, sau se folosește la pregătirea alimentelor, fiind bogată în săruri minerale.
- Amidonul depozitat la fundul borcanului se folosește pentru prepararea piftiei de amidon, sau a jeleului de amidon cu fructe.

Șnițel de gluten - 2 à la Eden

- Se prepară o cocă de gluten, similară celei folosite pentru pregătirea micilor de gluten.
- Se modelează coca sub forma unui "salam" și se taie în felii de aproximativ 1 cm grosime.
- Feliile de gluten se fierb 10 minute în clocot, într-o supă concentrată de zarzavaturi (vezi "**Șnițelul de gluten 1**").
- Cu o spumieră, se scot din supă și se lasă la scurs într-o tavă.
- Preparaera șnițelului se face urmând etapele menționate la "**Șnițel de gluten 1**".

Mici de gluten à la Eden

Ingrediente necesare

Făină de gluten	– $1^1/_2$ cană
Făină integrală de grâu	– $^1/_4$ cană
Făină de ovăz	– $^1/_4$ cană
Griș	– $^1/_4$ cană
Nucă măcinată	– $^1/_2$ cană
Usturoi (mujdei)	– 4 căței

Ceapă (tăiată mărunt)	– 1 lingură
Enibahar	– $^1/_4$ linguriță
Cimbru	– $^1/_2$ linguriță
Busuioc	– $^1/_2$ linguriță
Măghiran	– 2 lingurițe
Boia dulce	– 2 lingurițe
Drojdie	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Supă concentrată de zarzavat	– $1^1/_2$ cană

- Toate ingredientele uscate se amestecă și se omogenizează într-un vas.
- Apoi se adaugă ceapa și usturoiul.
- Drojdia se înmoaie cu puțină supă sau apă. Se adaugă la compoziție.
- Se frământă coca 5 minute, iar apoi se modelează sub formă de mici, care se pun într-o tavă cu pereți mai înalți.
- Se lasă 5 – 10 minute, timp în care fermenții de drojdie fac să crească volumul micilor. Deci nu se modelează prea mari!
- Peste micii din tavă se adaugă 5 căni de supă concentrată de zarzavat, în care se amestecă în prealabil următoarele ingrediente:

Usturoi (mujdei)	– 5 căței
Ceapă	– 2 bucăți (tăiată mărunt)
Busuioc (pulbere)	– 1 linguriță
Măghiran (pulbere)	– 3 lingurițe
Cimbru (pulbere)	– $^1/_2$ linguriță
Boia dulce	– 3 lingurițe
Foi de dafin	– 4 frunze
Pătrunjel verde	– 1 legătură (tăiat mărunt)
Sare vrac	– 1 linguriță

- Se pune tava în cuptorul încălzit la 180° C și se lasă 20 minute. Apoi se întorc micii în tavă și se mai lasă 5 minute la cuptor, după care se scot și se lasă să se răcească.
- Se servesc împreună cu o garnitură de orez, mazăre, piure de cartofi etc.

N.B. Dacă nu avem făină de grâu integrală, folosim făină albă și tărâțe, în părți egale.

⇨ Făina de ovăz o putem obține din fulgi de ovăz, prin măcinare la râșnița de cafea.

⇨ În loc de sare, putem folosi vegeta biologică, dacă nu conține glutamat de sodiu sau alte E-uri.

⇨ În loc de supă concentrată de zarzavat, putem folosi apă.

⇨ Coca din care am obținut micii poate fi modelată sub formă de șnițele, sau fragmente mici pentru musaca.

Hamburger de gluten à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină de gluten	– 1 cană
Fulgi de ovăz	– 1/2 cană
Nucă măcinată	– 1/2 cană
Boia dulce	– 2 linguriță
Cayenne	– 1/3 linguriță (opțional)
Măghiran	– 1 linguriță
Busuioc	– 1/2 linguriță
Cimbru	– 1/3 linguriță
Ceapă	– 2 bucăți medii
Usturoi	– 6 căței
Drojdie de bere	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1/2 linguriță
Apă călduță	– 1 1/2 cană

⇨ Se amestecă și se omogenizează într-un vas, toate ingredientele uscate.

⇨ Se înmoaie drojdia cu 1/2 cană de apă și se adaugă, împreună cu și restul de apă, la ingredientele uscate din vas.

⇨ Se frământă 5 minute.

⇨ Coca rezultată, se modelează sub formă de rulou și se taie în fragmente cu o grosime de 2 cm, care se pun într-o tavă, apropiate unele de altele.

⇨ Se taie ceapa și usturoiul sub formă de solzi și se pun în tavă printre fragmentele de gluten.

⇨ În tavă, se adaugă peste fragmentele de gluten, ca să le acopere, un sos preparat din:

Suc de roșii	– 2 căni
Apă	– 4 căni
Dafin	– 4 frunze
Sare vrac	– 1/2 linguriță

⇨ Se pune tava la cuptor și se lasă 45 de minute, la 180 ° C.

⇨ Se scoate de la cuptor, se lasă să se răcească și se adaugă 1 lingură ulei de măsline presat la rece.

⇨ Se servește cu diferite garnituri și sosuri.

Hamburger de tofu à la Eden

Ingrediente necesare:

Brânză de soia (tofu)	– 1 1/2 cană
Orez integral (fiert)	– 2 căni
Fulgi de ovăz (fierți)	– 1/2 cană
Nucă (măcinată)	– 1 cană
Ceapă (tocată mărunt)	– 3 linguri
Usturoi (pisat)	– 4 căței
Țelină	– 2 linguri
Vegeta naturală - 4	– 1 lingură
Boia dulce	– 1 linguriță
Suc de roșii	– 1/2 cană
Lapte de soia	– 1 cană
Sare vrac	– 1 linguriță

⇨ Se înăbușă ceapa și țelina cu laptele de soia, 5 minute, într-o cratiță.

⇨ Se amestecă toate ingredientele și se frământă coca, până se omogenizează.

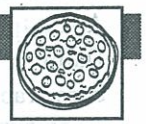
⇨ Se modelează coca sub formă de rulou și se taie în fragmente cu grosimea de 1 cm.

⇨ Se pun fragmentele într-un vas de jena sau într-un vas de lut și se dă la cuptor 20 minute, la 180° C.

⇨ Se scoate de la cuptor.

⇨ Se lasă să se răcească.
⇨ Se servește cu diverse garnituri, sosuri sau Ketchup.

Piftia de amidon à la Eden



Ingrediente necesare:

Amidon (rămas de la spălarea glutenului)	– 7 linguri
Usturoi (mujdei)	– 4 căței
Boia dulce	– 2 linguriță
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Sare vrac	– $^1/_2$ linguriță
Apă	– 1 l

⇨ Se pune la fiert apa.
⇨ Se adaugă usturoiul (mujdei), boiaua dulce, pătrunjelul verde și sarea.
⇨ Când începe să clocotească, se adaugă amidonul, făcut un sos mai gros cu puțină apă.
⇨ Se fierb toate ingredientele 5 minute, în clocot, până se obține un gel mai vâscos.
⇨ Se toarnă soluția de gel în farfurii în care s-au pus câte 1 – 2 bucăți de șnițel de gluten, ciuperci sau chifteluțe de cartofi, soia etc.
⇨ Se presară deasupra pătrunjel verde tăiat mărunt.
⇨ Se lasă să se răcească.
⇨ Se servește ca atare.

Cartofi jumătăți cu chimen și busuioc à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi	– $^1/_2$ kg
Ceapă	– 2 bucăți medii
Chimen	– 2 linguri
Busuioc	– 1 lingură

⇨ Se curăță, se spală cartofii și se taie în jumătăți.
⇨ Se pun cu fața tăiată în sus, într-o tavă.
⇨ Se presară chimen și busuioc pe fața tăiată a fiecărei bucăți de cartof.
⇨ Se taie ceapa sub formă de solzi mai groși care se pun pe fața tăiată a fiecărei bucăți de cartof.
⇨ Apoi se coc la cuptor 40 de minute, la 180° C.
⇨ Se scot din cuptor și se lasă să se răcească.
⇨ Se servesc cu diverse sosuri, sau maioneză de soia.

Coșulețe de cartofi cu ciuperci à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi rotunzi	–10 bucăți medii
Ciuperci Champignon	– $^1/_4$ kg
Gogoșari roșii	– 2 bucăți medii
Ceapă	– 2 bucăți medii
Usturoi (pisat)	– 3 căței
Pătrunjel verde (tocat)	– 2 linguri
Boia dulce	– 1 linguriță
Sovârf	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 1 $^1/_2$ l

⇨ Se curăță, se spală și se toacă ceapa mărunt.
⇨ Se curăță, se spală și se taie ciupercile în fragmente mai mari.
⇨ Se fierb ciupercile împreună cu ceapa tocată și sarea în $^1/_2$ l de apă, până scade apa.
⇨ Ciupercile fierte și ceapa se dau prin mașina de tocat carne împreună cu pulpa scoasă din cartofii fierți.
⇨ Se spală și se fierb cartofii în coajă, într-un litru de apă, 30 de minute.
⇨ Se curăță cartofii de coajă și se taie în jumătate. Se scobesc cartofii cu o lingură, lăsând un perete cu grosimea de aproximativ 0,5 cm.

- Pulpa scoasă se toacă împreună cu ciupercile.
- Se amestecă tocătura cu usturoiul, pătrunjelul, boiaua și sovârful; se omogenizează și se umplu jumătățile de cartofi cu acest amestec.
- Se pun jumătățile de cartofi umplute într-o tavă și se dau la cuptor 15 minute la 180° C.
- Se scoate tava din cuptor și se lasă cartofii să se răcească.
- Se taie gogoșarii în jumătate și se îndepărtează cotoarele. Se feliază fiecare jumătate în felii în formă de semicerc, cu grosimea de 0,5 cm.
- Se pune câte o felie de gogoșar, ca o toartă, la fiecare jumătate de cartof.
- Se servește cu diverse sosuri.

Cartofi natur à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi	– 1/2 kg
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Maioneză de soia	– 4 linguri
Boia dulce	– 2 linguriță
Sovârf (pulbere)	– 1/2 linguriță
Sare vrac (măcinată)	– 1/2 linguriță
Apă	– 1 lingură

- Se spală cartofii și se fierb în coajă 30 minute, la foc mic, într-un litru de apă. Se îndepărtează apa.
- Se curăță cartofii de coajă și se taie în crutoane medii.
- Se amestecă toate ingredientele într-un vas.
- Se consumă ca atare, sau cu diverse sosuri, sau creme de zarzavaturi.

Cartofi cu fasole verde à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi	– 1/2 kg
Morcov	– 3 bucăți medii
Țelină (rădăcină)	– 1 bucată (mică)
Fasole verde	– 1/2 kg
Pătrunjel (frunze, tocat)	– 1 lingură
Maioneză de soia	– 4 linguri
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 1 l

- Se curăță și se spală zarzavatul.
- Cartofii se taie în patru.
- Morcovii, țelina și fasolea verde se secționează în fragmente de 0,3 cm grosime.
- Cartofii, morcovii, țelina, fasolea verde și sarea, se fierb într-un litru de apă, 20 de minute, la foc mic.
- Se îndepărtează apa.
- Cartofii se pregătesc sub formă de piure și se pun ca o coroană, pe o farfurie plată, lăsând mijlocul liber. În spațiul rămas liber, se pun celelalte zarzavaturi.
- Maioneza de soia se adaugă peste zarzavat.
- Se servește ca atare.

Mâncare de bame à la Eden

Ingrediente necesare:

Bame	– 1/2 kg
Suc de roșii	– 1/2 cană (sau bulion 3 linguri)
Ceapă	– 1 bucată medie
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (răzuită)	– 1 lingură
Busuioc	– 1/2 linguriță
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Maioneză de soia	– 3 linguri
Sare vrac	– 1/2 linguriță
Apă	– 1/2 l

- Se curăță, se spală și se taie bamele în fragmente mici.
- Se curăță și se toacă ceapa mărunt.
- Morcovul, țelina și ceapa se înăbușă 5 minute cu 1/2 cană de apă, iar apoi se adaugă bamele, sucul de roșii, busuiocul, sarea și restul de apă.

⇨ Se fierb 20 minute în clocot, la foc mic.
⇨ Se ia de pe foc și se adaugă pătrunjelul și maioneza de soia.
⇨ Se servește ca atare.

Tocană de legume à la Eden

Ingrediente necesare:

Gogoșari roșii	– 1 kg
Fasole verde	– 1/4 kg
Roșii	– 1/2 kg
Morcov	– 300 g
Tarhon (tocat)	– 2 linguri
Țelină	– 3 ramuri
Pătrunjel (tocat)	– 3 linguri
Orez	– 1/2 cană
Sare vrac (neiodată)	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Fasolea verde se taie pe lungime, în fragmente de aproximativ 5 cm, iar apoi pe lățime.
⇨ Morcovul se curăță și se răzuie pe răzătoare.
⇨ Ceapa se curăță și se taie solzișori.
⇨ Morcovul și ceapa se înăbușă cu 1 cană de apă.
⇨ Se adaugă orezul, fasolea, sarea și restul de apă și se fierbe15 minute.
⇨ Apoi se adaugă roșiile și gogoșarii tăiați felii, tarhonul, țelina și pătrunjelul și se continuă fierberea încă 15 minute.
⇨ Se poate servi ca atare, sau se conservă pentru iarnă.
⇨ Pentru a conserva tocana pentru iarnă, se lasă oala cu tocana fierbând la foc mic, timp în care se pune în borcane, care se capsează, sau se leagă cu celofan.
⇨ Borcanele se acoperă cu pături și se lasă până se răcesc.
⇨ Apoi se pun la păstrare în cămară.

Tocăniță de vinete cu gluten à la Eden

Ingrediente necesare:

Vinete	– 1/2 kg
Gluten (fiert și tăiat felii)	– 1 cană
Ceapă (tăiată solzi)	– 2 bucăți medii
Usturoi (pisat)	– 1 lingură
Țelină (frunze)	– 1 ramură
Vegeta naturală - 3	– 1 lingură
Ulei de măsline (presat la rece)	– 1 lingură
Suc de roșii	– 1/2 cană
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 2 căni

⇨ Se curăță, se spală, se taie vinetele rondele cu grosimea de aproximativ 0,5 cm. și se pun într-o cratiță. Se adaugă celelalte ingrediente cu excepția glutenului și a pătrunjelului și se fierb în clocot, la foc mic, 20 minute. Apoi se adaugă glutenul și se continuă fierberea încă 10 minute.
⇨ Se ia de pe foc, se adaugă pătrunjelul și se lasă să se răcească, după care se pune uleiul. Se servește ca atare.

Nuci de tofu și cereale à la Eden

Ingrediente necesare:

Tofu	– 2 căni
Fulgi de ovăz (fierți)	– 1/2 cană
Mămăligă	– 1 cană
Pesmet	– 1/2 cană
Cartofi (piure)	– 2 căni
Ceapă (tocată mărunt)	– 3 bucăți medii
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 lingură (sau 1 linguriță pulbere)
Susan	– 1 cană
Boia dulce	– 1 linguriță

Vegeta naturală - 4	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Suc de roșii	– 2 căni

- Ceapa și pătrunjelul se înăbușă 5 minute, cu bulion, într-o cratiță.
- Se amestecă și se frământă toate ingredientele, cu excepția susanului, până se omogenizează.
- Se modelează coca rezultată, sub formă rotundă, cât o nucă mai mare, care se rulează prin semințele de susan.
- Nucile se pun într-o tavă presărată cu pesmet și se dau la cuptor 15 minute, la 180° C.
- Se servește cu diverse sosuri.

Ketchup - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Suc de roșii	- 1 cană
Lapte concentrat de soia	- $^1/_3$ cană
Cartofi (fierți)	- 1 bucată medie
Ceapă (tocată mărunt)	- 1 lingură
Sovârf	- 1 linguriță
Busuioc	- $^1/_2$ linguriță
Miere	- 1 lingură
Sare vrac	- $^1/_3$ linguriță

- Se curăță, se spală, se taie cartoful în patru și se se fierbe 20 de minute, la foc mic. Se îndepărtează apa.
- Se dau la blender cartoful împreună cu sucul de roșii și laptele concentrat de soia.
- Se amestecă într-un vas toate ingredientele, cu excepția mierii, și se pun să fiarbă 10 minute, la foc mic.
- Se ia de pe foc, se lasă să se răcească, iar apoi se adaugă mierea.
- Se servește cu diverse aperitive, garnituri, sau mâncăruri scăzute de zarzavat.

Ketchup - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Suc de roșii	– 1 l.
Gogoșari roșii	– 1 kg
Ceapă	– $^1/_2$ kg
Țelină	– 200 g
Țelină (frunze)	– 1 tulpină
Usturoi	– 4 căței
Cimbru (pulbere)	– 1 linguriță
Dafin	– 2 frunze
Miere	– 2 linguri
Sare vrac	– 1 linguriță

- Se curăță, se spală zarzavatul și se taie în fragmente mici.
- Se fierb toate ingredientele, cu excepția mierii, în sucul de roșii, 20 minute, în clocot, la foc mic.
- Se lasă să se răcească. Se îndepărtează frunzele de dafin.
- Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
- Se păstrează în sticle, la frigider.
- Se servește cu pizza, chiftele, droburi etc.

Ketchup - 3 à la Eden

- Ingredientele și cantitățile necesare, precum și etapele de preparare, sunt identice cu cele prezentate la "Ketchup à la Eden 1", cu excepția cartofului, care se înlocuiește cu $^1/_2$ cană de orez fiert.

Pizza à la Eden

Ingrediente necesare pentru aluat:

Făină integrală de grâu	– 2 căni
Sare	– $^1/_2$ linguriță
Drojdie de bere	– 1 linguriță
Apă călduță	– 1 cană

- Se amestecă făina cu sarea într-un vas.
- Se omogenizează drojdia într-o cană cu apă călduță.
- Se adaugă drojdia și restul de apă în vasul cu făina și se frământă coca 5 minute.
- Se întinde coca pe o planșetă, sau pe masă, cu sucitorul, pentru a obține o foaie de aluat cu grosime de 0,5 cm.
- Se pune într-o tavă presărată cu pesmet și se dau la cuptor 15 minute, după care se scoate blatul de la cuptor.

Ingrediente necesare pentru umplutură:

Ciuperci	– 250 g
Ceapă	– 3 bucăți medii
Măsline nesărate	– 10 bucăți
Bulion	– 1/2 cană
Miere	– 1 lingură
Sovârf (pulbere)	– 2 linguriță
Vegeta naturală - 3	– 1 lingură
Sare vrac	– 1/2 linguriță
Apă	– 1/2 cană

- Se curăță, se spală ciupercile și se taie în felii subțiri.
- Se curăță și se taie ceapă solzișori.
- Se fierb ciupercile cu apă și sare, 10 minute.
- Se taie măslinele în felii subțiri, după ce s-au îndepărtat sâmburii.
- Se omogenizează bulionul cu mierea și sovârful.
- Ciupercile, ceapa și măslinele se pun uniform pe blatul scos din cuptor.
- Se adaugă uniform peste ele sosul de bulion. Se dă la cuptor 20 de minute, la 180° C.
- Se scoate din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servește ca atare.

Ciuperci umplute à la Eden

Ingrediente necesare:

Ciuperci Champignon	– 1 kg.
Gluten (fiert și tocat)	– 1 1/2 cană
Cartofi (fierți și răzuiți)	– 1/2 cană
Ceapă (tocată)	– 1 bucată medie

Usturoi (pisat)	– 3 căței medii
Ardei gras (tăiat mărunt)	– 2 bucăți medii
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Mărar verde (tocat)	– 1/2 legătură
Sare vrac	– 1 1/2 linguriță
Maioneză de soia	– 1/2 cană
Apă	– 1 l

- Se curăță, se spală ciupercile, se taie cotoarele și se fierb într-o oală, cu 1 l apă și 1 linguriță de sare, timp de 15 minute, la foc mic. Se scurge apa și se păstrează.
- Cotoarele ciupercilor, tocate mărunt, ardeiul gras, ceapa, usturoiul, mărarul și pătrunjelul se înăbușă 10 minute cu 1 cană din apa în care au fiert ciupercile, iar apoi se adaugă glutenul, cartofii și 1/2 linguriță sare și se omogenizează amestecul.
- Se umplu ciupercile cu acest amestec, se pun într-un vas de Jena sau de lut, sau într-o tavă presărată cu pesmet și se dau la cuptor 20 minute, la 180° C.
- Apoi se scot din cuptor, se lasă să se răcească și se pune pe fiecare ciupercă câte 1 linguriță maioneză de soia.
- Se servește cu diverse sosuri și garnituri.

Salată de boeuf à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi (fierți)	– 600 g
Morcov (fiert)	– 1/2 kg
Pătrunjel (rădăcină) fiert	– 1/4 kg
Mazăre verde (boabe) fiartă	– 100 g
Castraveți murați	– 100 g
Ciuperci fierte	– 100 g
Măsline (nesărate)	– 100 g
Maioneză de soia	– 1 cană
Sare vrac	– 1 linguriță

- Cartofii, morcovul, pătrunjelul, castraveții, ciupercile și măslinele (din care s-au îndepărtat sâmburii) se taie în fragmente mici.
- Se amestecă toate ingredientele. Se servește ca atare.

Salată de vinete à la Eden

Ingrediente necesare:

Vinete	– 1/2 kg
Ceapă (tocată mărunt)	– 2 bucăți medii
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 lingură
Maioneză de soia	– 4 linguri
Măsline nesărate	– 5 bucăți
Lămâie (suc proaspăt)	– 1 lingură
Sare (vrac) măcinată	– 1/2 linguriță

- Se scot și se îndepărtează sâmburii din măsline.
- Se spală și se coc vinetele pe grătar și se curăță. Se dau la blender vinetele coapte și curățate, împreună cu măslinele, maioneza de soia, sucul de lămâie și sarea, 2 minute, după care se pun ingredientele dau la blender într-un vas.
- Se adaugă ceapa și pătrunjelul, se omogenizează și se consumă ca atare.

Pilaf de orez cu morcov à la Eden

Ingrediente necesare:

Orez	– 1 cană
Morcov (tocat mărunt)	– 3 bucăți medii
Pătrunjel (rădăcină tocată)	– 1 bucată medie
Păstârnac (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (rădăcină, răzuită)	– 1 lingură
Ceapă (tocată mărunt)	– 2 bucăți medii
Pătrunjel verde	– 1 legătură
Ulei de măsline (presat la rece)	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 4 căni (1 l)

- Se spală orezul în câteva ape.
- Se înăbușă zarzavatul, cu excepția pătrunjelului verde, cu sarea și 1 cană de apă, într-o cratiță, 5 minute.

- Se adaugă orezul și restul de apă și se fierbe la foc mic, până scade apa.
- Se ia de pe foc, se adaugă pătrunjelul verde și se lasă să se răcească. Apoi se adaugă 1 lingură ulei de măsline presat la rece și se omogenizează pilaful.
- Se servește ca atare, sau ca și garnitură la diverse meniuri.

Varză cu orez à la Eden

Ingrediente necesare:

Varză albă (proaspătă)	– 1 kg
Orez	– 2 căni
Ceapă (tocată mărunt)	– 2 bucăți medii
Suc de roșii	– 1 cană
Mărar verde	– 1 legătură
Ulei de măsline (presat la rece)	– 1 lingură
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 6 căni

- Se curăță, se spală și se taie varza albă sub formă de „tăiței" subțiri, cantitatea rezultată împărțindu-se în trei părți egale.
- Se înăbușă ceapa și sarea într-un vas cu 1 cană de apă, 5 minute. Se adaugă orezul și 2 căni de apă și se fierb 10 minute. Se împarte amestecul în 2 părți egale.
- Se omogenizează 3 căni de apă cu sucul de roșii și mărarul verde tocat.
- Într-un vas de Jena, sau de lut, se pune un rând de varză tăiată (1/3 din cantitatea tăiată), peste care se adaugă 1/2 din amestecul cu orez, într-un strat uniform, iar peste orez se pune 1/3 din varza tăiată, apoi se adaugă cealaltă 1/2 din cantitatea de orez și deasupra 1/3 din varza tăiată.
- Se adaugă peste compoziție sucul de roșii omogenizat cu apa și mărarul.
- Se pune vasul la cuptor, 20 minute, la 180° C.
- Se scoate vasul din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se adaugă uniform uleiul de măsline pe suprafața compoziției.
- Se servește ca atare.

N.B. În loc de varză albă proaspătă, putem folosi varza acră, după ce am lăsat-o la desărat 1 – 2 ore.

Mâncare de praz cu măsline à la Eden

Ingrediente necesare:

Praz (tăiat rondele)	– 1/2 kg
Gogoșari (răzuiți)	– 2 bucăți medii
Roșii (răzuite)	– 2 bucăți medii
Morcov (răzuit)	– 2 linguri
Țelină (răzuită)	– 1 lingură
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Măsline (nesărate)	– 2 linguri
Ulei de măsline (presat la rece)	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 3 căni

- Se amestecă toate ingredientele, cu excepția pătrunjelului, uleiului de măsline, a maionezei și se fierb într-un vas, 20 minute, în clocot, la foc mic.
- Se ia vasul de pe foc, se adaugă pătrunjelul și se omogenizează. Se lasă să se răcească, iar apoi se adaugă uleiul de măsline și maioneza de soia și se omogenizează din nou.
- Se servește ca atare.

Ciulama de ciuperci à la Eden

Ingrediente necesare:

Ciuperci Champignon	– 1/2 kg
Ceapă (tocată mărunt)	– 2 bucăți medii
Roșii (răzuite)	– 2 bucăți medii
Pătrunjel (tocat mărunt)	– 1 legătură
Sovârf (pulbere)	– 1 linguriță
Făină integrală de grâu	– 2 linguri
Făină de soia	– 2 linguri
Maioneză de soia	– 3 linguri
Ulei de măsline (presat la rece)	– 1 linguriță
Sare vrac	– 1 linguriță
Apă	– 3 căni

- Se curăță, se spală ciupercile și se taie în fragmente 2 – 3 mm. grosime, pe lungimea lamelelor.
- Se amestecă făina integrală de grâu cu făina de soia și se dau la blender cu 1 cană de apă, 1 minut.
- Se înăbușă ceapa, roșiile și sarea, într-un vas, 5 minute, cu 1 cană de apă.
- Se adaugă făinile date la blender, ciupercile, sovârful, 2 căni de apă și se fierb 20 minute, în clocot, la foc mic.
- Se ia de pe foc, se adaugă pătrunjelul tocat, se omogenizează compoziția și se lasă să se răcească.
- Apoi se adaugă uleiul de măsline și maioneza de soia și se omogenizează compoziția.
- Se servește ca atare.

Tort de cartofi cu morcovi à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi	– 1/2 kg
Morcovi	– 2 bucăți (medii)
Orez fiert	– 1 cană
Lapte de soia	– 1/2 cană
Fulgi de drojdie de bere	– 2 linguri (opțional)
Bulion	– 1 lingură
Ulei de măsline presat la rece	– 2 linguri
Pătrunjel verde (tocat)	– 1 legătură
Usturoi	– 7 căței
Busuioc (pulbere)	– 1 linguriță
Boia dulce	– 2 linguriițe
Sare vrac	– 1 1/2 linguriță
Apă	– 1 litru

- Cartofii și morcovii se curăță, se spală și se fierb 15 minute, la foc mic, într-un litru de apă la care se adaugă 1/2 linguriță de sare.
- Se strecoară zarzavatul și se îndepărtează apa în care a fiert zarzavatul, păstrând 1/2 de cană.
- Orezul fiert, laptele de soia, 1/2 cană din apa în care a fiert zarzavatul, uleiul de măsline, bulionul, fulgii de drojdie de bere și 1 linguriță de sare se dau la blender 2 minute pentru a se obține un sos.

- Se taie cartofii, morcovii și usturoiul în rondele de 3 mm grosime. Într-un vas de Jena, sau de lut, se pune un rând de cartofi, un rând de morcov și usturoi. La fiecare strat, se presară puțin pătrunjel tocat, busuioc pulbere, boia dulce și se adaugă 5-6 linguri de sos. Ultimul strat va fi de cartofi peste care se pun câteva linguri de sos.
- Se dă la cuptor 15 minute, la 180° C.
- Se scoate apoi din cuptor și se lasă să se răcească.
- Se servește ca atare, sau cu diverse sosuri, sau maioneză de soia.

Tort de cartofi cu ceapă à la Eden

Ingrediente necesare:

Cartofi	– 1/2 kg
Ceapă	– 3 bucăți medii
Cimbru (pulbere)	– 1 linguriță
Orez fiert	– 1 cană
Lapte de soia	– 1/2 cană
Bulion	– 1 lingură
Fulgi de drojdie de bere	– 2 linguri (opțional)
Maioneză de soia	– 2 linguri
Sare vrac	– 1 1/2 linguriță
Apă	– 1 l

- Orezul fiert, laptele de soia, bulionul, fulgii de drojdie de bere și sarea se dau la blender 2 minute pentru a se obține un sos.
- Se spală și se fierb cartofii în coajă, într-un litru de apă, 30 de minute.
- Se îndepărtează apa și se curăță cartofii.
- Se taie cartoful în rondele de 2 – 3 mm. grosime, iar ceapa sub formă de solzișori subțiri, de 1 – 2 mm.
- Într-un vas de Jena, sau de lut, se pune un strat de cartofi, un strat de ceapă, puțin cimbru pulbere și 3-4 linguri de sos. Ultimul strat este de cartofi, peste care se pun câteva linguri de sos.
- Se dă la cuptor 20 minute, la 180° C.
- Se scoate de la cuptor și se întind pe suprafața tortului 2 linguri de maioneză de soia.
- Se consumă ca atare, sau cu diverse sosuri.

Vegeta

Vegeta naturală - 1 à la Eden

Toate ingredientele sunt uscate și măcinate pulbere, la râșnița de cafea.

Ingrediente necesare:

Morcov (rădăcină)	– 1 cană
Ceapă (bulb)	– 1/2 cană
Păstârnac (rădăcină)	– 1/4 cană
Pătrunjel (rădăcină)	– 1/3 cană
Țelină	– 1/4 cană
Leuștean (frunze)	– 1/4 cană
Cimbru	– 3 linguri
Mărar (frunze)	– 4 linguri
Coriandru	– 1 lingură
Busuioc	– 2 linguri
Măghiran	– 1 linguriță

- Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele.
- Se păstrează la loc uscat, în borcane închise.
- Se folosește la asezonarea supelor.

Vegeta naturală - 2 à la Eden

Toate ingredientele sunt uscate și măcinate pulbere, la râșnița de cafea.

Ingrediente necesare: (frunze verzi sau semințe)

Pătrunjel	– 1 cană
Țelină	– 1/2 cană

Ceapă (bulb)	– 1/2 cană
Salvie	– 1/3 cană
Leuștean	– 1/4 cană
Mărar	– 3 linguri
Busuioc	– 2 linguri
Cimbru	– 2 linguri
Sovârf	– 1 1/2 lingură
Măghiran	– 1 lingură
Coriandru	– 1 linguriță

- Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele.
- Se păstrează la loc uscat în borcane închise.
- Se folosește la asezonarea ciorbelor.

Vegeta naturală - 3 à la Eden

Toate ingredientele sunt uscate și măcinate pulbere la râșnița de cafea.

Ingrediente necesare: (frunze verzi sau semințe)

Pătrunjel	– 1 cană
Busuioc	– 1/2 cană
Salvie	– 1/3 cană
Mărar	– 3 linguri
Măghiran	– 2 linguri
Coriandru	– 1 lingură

- Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele.
- Se păstrează la loc uscat în borcane închise.
- Se folosește la pregătirea sosului pentru pizza.

Vegeta naturală - 4 à la Eden

Toate ingredientele sunt uscate și măcinate la râșnița de cafea.

Ingrediente necesare: (frunze verzi sau semințe)

Pătrunjel	– 1 cană
Usturoi (căței)	– 1/3 cană
Măghiran	– 1/2 cană
Țelină	– 1/4 cană
Leuștean	– 2 linguri
Busuioc	– 2 linguri
Cimbru	– 1 lingură
Sovârf	– 1 lingură
Coriandru	– 2 linguriță
Salvie	– 1 linguriță

- Se amestecă și se omogenizează ingredientele.
- Se păstrează la loc uscat în borcane închise.
- Se folosește la prepararea micilor de gluten și a șnițelelor vegetale.

Deserturi

536. „Deosebit de dăunătoare sunt cremele și budincile în care ingredientele principale sunt laptele, ouăle și zahărul.” D.H.

569. „Bicarbonatul, sub orice formă, nu trebuie să fie introdus în stomac, pentru că efectul este îngrozitor.” D.H.

Halviță de susan - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Semințe de susan	– 2 linguri
Miere de albine	– 1 linguriță
Lămâie (suc proaspăt)	– 1 linguriță

- Se macină semințele de susan la râșnița de cafea, până se obține o pastă care aderă (se lipește) la pereții râșniței.
- Se omogenizează susanul măcinat împreună cu celelalte ingrediente într-o farfurie adâncă (un bol), până se obține o pastă mai vâscoasă.
- Se consumă ca atare.
- Este un desert excelent pentru copii. Prin bogăția în Ca, Mg și acizi grași esențiali, este un remediu foarte valoros în profilaxia și terapia rahitismului, osteoporozei, a fracturilor, a spasmofiliei etc.

N.B. Pentru diabetici, în loc de miere se folosește piureul de măr.

Halviță de susan - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Semințe de susan	– 4 linguriițe
Alune de pădure	– 2 linguriițe
Suc de grapefruit	– 2 linguriițe
Miere de albine	– 2 linguriițe
Cafea de cereale (Inka)	– $^1/_4$ linguriță

- Se macină semințele de susan și alunele la râșnița de cafea.
- Se omogenizează toate ingredientele într-o farfurie adâncă.
- Se consumă ca atare.

Halviță de susan - 3 à la Eden

Ingrediente necesare:

Semințe de susan	– 4 lingurițe
Migdale	– 2 lingurițe
Nucă de cocos	– 1 linguriță
Făină de roșcove (carob)	– 1 linguriță
Suc de portocale	– 3 lingurițe
Miere de albine	– 2 lingurițe

⇨ Modul de preparare: ca și cel descris la "Halvița de susan - 2".

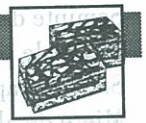
Halviță de susan - 4 à la Eden

Ingrediente necesare:

Semințe de susan	– 4 lingurițe
Nuci	– 2 lingurițe
Semințe de floarea-soarelui	– 1 linguriță
Semințe de dovleac	– 1 linguriță
Suc de portocale	– 4 lingurițe
Miere de albine	– 2 lingurițe

⇨ Modul de preparare: ca și cel descris la "Halvița de susan - 2".

Napolitane - 1 à la Eden



Ingrediente necesare:

Foi de napolitane	– 5 bucăți
Umplutura	– cele 4 feluri de halviță de susan

⇨ Se așează prima foaie de napolitane pe o tavă răsturnată sau pe o planșetă. Se întinde halvița din rețeta 1 în strat de 2 - 3 mm. Peste acest strat se pune a 2-a foaie de napolitane. Pe aceasta se

întinde halvița din rețeta 2, în strat de 2 - 3 mm. Se continuă identic cu celelalte straturi.

⇨ Se consumă ca atare.

Napolitane - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Foi de napolitane	– 5 bucăți
Umplutura	– Halvița din rețetele 1 și 2 și ciocolată

⇨ Se așează prima foaie de napolitane pe o tavă răsturnată sau pe o planșetă. Se întinde halvița din rețeta 1 în strat de 2 – 3 mm. Peste acest strat se pune a 2-a foaie de napolitane. Pe aceasta se întinde un strat de ciocolată cu grosimea de 2-3 mm. Peste acest strat se pune o foaie de napolitane pe care se întinde halvița din rețeta 2, în strat de 2-3 mm. Se continuă identic cu ultimul strat de ciocolată.

⇨ Se consumă ca atare.

Napolitane - 3 à la Eden

Ingrediente necesare:

Foi de napolitane	– 5 bucăți
Umplutura	– Halvița din rețetele 3 și 4 și ciocolata

⇨ Se așează prima foaie de napolitane pe o tavă răsturnată sau pe un fund de lemn. Se întinde halvița din rețeta 3 în strat de 2 – 3 mm. Peste acest strat se pune a 2-a foaie de napolitane. Pe aceasta se întinde un strat de ciocolată cu grosimea de 2-3 mm. Peste acest strat se pune o foaie de napolitane pe care se întinde halvița din rețeta 4, în strat de 2-3 mm. Se continuă identic cu ultimul strat de ciocolată.

⇨ Se consumă ca atare.

N.B. Ca și umplutură, se pot folosi diverse gemuri (de caise, pere, prune, frăguțe sau frișcă de in, soia etc).

Jeleu de amidon cu suc de fructe à la Eden

Ingrediente necesare:

Amidon	– 7 linguri
Suc de struguri	– 1 l
Boabe de struguri	– 10 – 15 boabe (la 1 farfurie)

- Se fierbe sucul de struguri.
- Se pregătește amidonul ca un sos mai gros, prin adăugare de suc rece de struguri.
- Când începe să clocotească mustul, se adaugă amidonul pregătit.
- Se lasă să fiarbă 5 minute, în clocot, amestecând continuu pentru a nu se prinde de fundul vasului.
- Se toarnă gelul rezultat în farfuriile în care s-au pus boabele de struguri.
- Se lasă să se răcească.
- Se consumă ca atare.

N.B. În loc de suc de struguri, se poate folosi suc de măr, de prune, de pere, afine etc. În loc de boabe de struguri se pot folosi fructe diverse, tăiate fragmente mai mari și puse în farfurie.

Jeleu cu amidon cu suc de fructe și grâu încolțit à la Eden

Ingrediente necesare:

Suc de măr	– 1 l
Amidon	– 7 linguri
Grâu încolțit	– 3 linguri (la o farfurie)
Nucă măcinată	– 1 lingură (la o farfurie)
Semințe de floarea-soarelui	– 1 lingură (la o farfurie)
Semințe de in	– 2 linguriță (la o farfurie)
Cocos	– 2 linguri

- Se fierbe amidonul și semințele de in 5 minute, în clocot, în sucul de măr.
- Se pun în farfurii celelalte ingrediente, cu excepția cocosului, peste care se toarnă gelul rezultat.
- Se presară deasupra cocos răzuit. Se lasă să se răcească. Se consumă ca atare.

N.B. În loc de suc de măr putem folosi suc sau nectar de pere, sau de ananas, sau nectar de căpșuni, de zmeură, de frăguțe de pădure, etc. În loc de cocos putem folosi nucă sau migdale măcinate, sau alte fructe sau semințe oleaginoase.

Nuci - 1 à la Eden

Ingrediente necesare:

Fulgi de ovăz	– 2 căni
Mere (rase pe răzătoarea mică)	– 1 cană
Stafide	– $^1/_2$ cană
Nucă măcinată	– $^1/_2$ cană
Cocos	– $^1/_2$ cană
Roșcove (pudră)	– $^1/_2$ cană
Miere de albine	– 2 linguri
Lapte de soia sau apă	– 1 $^1/_2$ cană
Vanilie-esență naturală(opțional)	– 2 linguriță

- Se amestecă toate ingredientele, se frământă și se omogenizează, până rezultă o cocă cu o consistență ușor de prelucrat.
- Se modelează sub formă de nuci rotunde, iar apoi se dau prin cocos sau susan.
- Se consumă ca atare, sau cu frișcă de soia.

Nuci - 2 à la Eden

Ingrediente necesare:

Nucă măcinată	– 1 1/2 cană
Cocos (răzuit)	– 1 cană
Susan	– 3 linguri
Stafide (tocate)	– 1/3 cană
Tărâțe (cernute)	– 1/2 cană
Curmale	– 1/2 cană
Portocale (suc)	– 1 cană
Vanilie (esență naturală)	– 2 linguriță

- Se lasă curmalele 8 ore la înmuiat într-o cană cu apă.
- Apoi se îndepărtează sâmburii și se dau la blender cu apa în care au stat la înmuiat.
- Se amestecă toate ingredientele, păstrând de-o parte 1/2 cană de cocos, și se frământă, până se obține o cocă de consistență moale.
- Se modelează coca sub formă de nuci rotunde, după care se dau prin cocos.
- Se servește ca atare, sau cu frișcă de soia.

Prăjitură cu nucă și roșcove à la Eden

Ingrediente necesare:

Nuci (măcinate)	– 1 cană
Cocos	– 1/4 cană
Susan	– 1/2 cană
Curmale	– 10 bucăți
Roșcove (pudră)	– 1/2 cană
Făină integrală de grâu	– 1 cană
Făină de fulgi de ovăz	– 1/3 cană
Stafide	– 1 cană

Lapte de soia (sau apă)	– 1 cană
Sare vrac	– 1/3 linguriță
Vanilie (esență naturală)	– 2 linguriță

- Se lasă curmalele la înmuiat 4 ore, în 1/2 cană de apă.
- Apoi se îndepărtează sâmburii.
- Nucile, cocosul, curmalele și apa în care s-au înmuiat, roșcovele, vanilia, făinile, laptele de soia și sarea se dau la blender 2 minute și se pun într-un vas.
- Se adaugă stafidele și se frământă, până se obține o cocă mai moale.
- Coca rezultată se întinde cu mâna, sau cu o sucitoare pe o planșetă, sau pe masă, într-un strat cu grosimea de aproximativ 1/2 cm.
- Cu un pahar de sticlă se fac forme rotunde în coca întinsă.
- Acestea se pun într-o tavă presărată cu pesmet.
- Se dă la cuptor 20 de minute, la foc mic.

Ruladă cu nucă à la Eden

Ingrediente necesare:

Nucă (tăiată fragmente mari)	– 1 cană
Roșcove (pudră)	– 1 cană
Pesmet	– 1 1/2 cană
Stafide	– 1/2 cană
Banane	– 1 bucată
Lapte de soia	– 1 1/2 cană

- Se amestecă și se omogenizează într-un vas nuca, roșcovele și pesmetul. Stafidele, bananele și laptele de soia se dau la blender la blender, 1 minut. Se adaugă în vasul cu amestecul de nucă, roșcove și pesmet. Se frământă bine amestecul și se modelează sub forma unei rulade. Se taie felii și se servește ca atare, sau cu lapte vegetal, ceai etc.

Ruladă cu migdale à la Eden

Ingrediente necesare:

Migdale (tăiate fragmente mari)	– 1 cană
Cocos	– $^1/_2$ cană
Roșcove (pudră)	– 1 cană
Pesmet	– $1^1/_2$ cană
Stafide	– $^1/_2$ cană
Banane	– 1 bucată
Lapte de soia	– 2 căni
Vanilie (esență naturală)	– 1 linguriță (opțional)

⇨ Se amestecă și se omogenizează într-un vas, migdalele, cocosul, roșcovele și pesmetul. Stafidele, bananele și laptele de soia se dau la blender, 1 minut. Se adaugă în vasul cu migdale, cocos, roșcove și pesmet. Se frământă bine amestecul și se modelează sub forma unei rulade. Se taie felii și se servește ca atare, sau cu lapte vegetal, ceai etc.

Prăjitură cu nucă și cocos à la Eden

Ingrediente necesare:

Nuci (tăiate fragmente mari)	– 3 căni
Cocos	– $^1/_2$ cană
Roșcove (pudră)	– $^1/_2$ cană
Făină integrală de grâu	– $^1/_2$ cană
Făină de in	– $^1/_2$ cană
Curmale (sau stafide)	– 1 cană
Banane	– 1 bucată
Lapte de soia	– 3 căni
Vanilie (esență naturală)	– 1 linguriță (opțional)

⇨ Primele 5 ingrediente se amestecă și se omogenizează într-un vas. Se dau la blender curmalele, bananele, laptele de soia și vanilia. Se adaugă în vasul cu cele 5 ingrediente omogenizate. Se frământă 5 minute. Se întinde cu sucitoarea pe un fund de lemn, într-un strat cu grosimea de aproximativ 0,5 cm. Se modelează cu un pahar, sau cu formatorul de prăjituri. Se pun la cuptor 20 minute, la 180° C. Se servesc ca atare, sau cu lapte vegetal, ceai etc.

Ștrudel cu mere și cocos à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină integrală de grâu (sau făină albă cu tărâțe 4/1)	– 2 căni
Apă	– $^1/_2$ cană
Sare	– $^1/_4$ linguriță
Ulei	– $^1/_4$ cană
Mere	– 1 kg
Cocos	– 4 linguri
Roșcove (pudră)	– 2 linguri

⇨ Se amestecă făina, apa și sarea într-un vas și se frământă până se obține o cocă mai vârtoasă (aluatul nu se mai lipește de mână).
⇨ Dacă este necesar, se mai adaugă făină până la consistența necesară.
⇨ Se împarte coca în 2 părți egale.
⇨ Fiecare parte se întinde cu sucitorul până se obține o plăcintă cu diametru de aproximativ 15 cm. Se presară cu făină pe fața inferioară, se acoperă cu un prosop de bucătărie și se lasă să stea 30 minute.
⇨ Se curăță merele, se răzuiesc pe răzătoarea mare, se storc în mâini pentru a îndepărta sucul și se pun într-un vas.
⇨ Se întinde pe masă o pânză curată, mai aspră, care să acopere toată masa.
⇨ Se pune plăcinta pe pânză, se unge cu ulei pe toată suprafața, (fața supeioară) după care se întinde regiunea centrală cu dosul mâinilor, până devine transparentă această zonă.

- Apoi, trăgând cu mâna din aproape în aproape de marginile plăcinții, urmând de mai multe ori circumferința acesteia, se continuă până se obține o foiță subțire, transparentă, care ocupă aproape toată masa.
- Apoi, marginile plăcinții, care sunt mai groase, se desprind de aceasta, prin rulare pe deget, facând o mișcare ca și cum am aduna ața pe un mosor, protejând plăcinta cu cealaltă mână, din aproape în aproape, pentru a nu se rupe.
- Se presară jumătate din cocos și din merele răzuite, 2 linguri de zahăr brun și 1 lingură roșcove, pe o jumătate a foiței subțiri de aluat.
- Cealaltă jumătate a foiței de aluat se stropește cu ulei, printr-o mișcare a mâinii, ca și cum am stropi rufele cu apă.
- Se prind cu mâinile cele două capete, de o parte a pânzei și se ridică ușor, astfel încât foița de aluat se rulează ca un rulou până la capăt.
- Ruloul rezultat se pliază în 3 – 4 segmente, după dimensiunile tăvii în care urmează să o punem.
- Tava se unge ușor cu ulei. Se pune în tavă ruloul pliat, se dă la cuptor la 180° C și se lasă până se rumenește (aproximativ 30 minute).
- Se repetă aceleași etape cu cealaltă jumătate de aluat.
- Se lucrează repede, o plăcintă după alta, deoarece stând prea mult, coca se înmoaie prea tare.

N.B. În loc de mere, se pot folosi nuci, alune etc.

Frișcă de soia à la Eden

Ingrediente necesare:

Orez fiert	– 1 cană (300 g)
Lapte de soia	– $^1/_2$ cană (100 ml)
Ulei de floarea-soarelui	– $^1/_4$ cană (50 ml)
Miere	– 4 linguri
Suc de lămâie	– 1 linguriță
Vanilie (esență naturală)	– 2 linguriițe

- Se dau la blender 2 minute orezul, împreună cu laptele de soia, mierea, vanilia și sucul de lămâie.
- Apoi se adaugă "în picătură" uleiul de floarea-soarelui.
- Se servește cu salate de fructe sau diverse deserturi.

Frișcă de in à la Eden

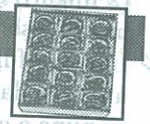
Ingrediente necesare:

Semințe de in	– 7 linguri
Banane	– 1 bucată medie
Cocos	– 2 linguri
Miere	– 1 lingură
Vanilie (esență naturală)	– 1 linguriță (opțional)
Apă	– 3 căni

- Se fierb semințele de in cu 3 căni de apă, 20 minute, în clocot, la foc mic. Se lasă să se răcească.
- Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.
- Se servește ca atare, sau cu diverse salate de fructe, sau halviță de susan etc.

N.B. În loc de banane și cocos, se pot folosi și alte fructe (mere, curmale, smochine, migdale, nuci etc.).

Ciocolată à la Eden



Ingrediente necesare:

Orez fiert	– 200 g (1 cană)
Miere	– 4 linguri
Roșcove (pulbere)	– 6 linguri
Vanilie – esență naturală	– 2 linguriițe (opțional)
Lapte de soia	– $^1/_2$ l
Amidon (pulbere)	– 5 linguriițe

⇨ Se dizolvă amidonul cu 1 cană lapte de soia, se pune la blender, se adaugă orezul, mierea, roșcovele și vanilia. Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se pune la fiert 1 cană de lapte de soia. Când începe să clocotească se adaugă toate ingredientele date la blender și se lasă să fiarbă 5 minute, amestecând continuu pentru a nu se prinde de fundul vasului.
⇨ Se ia de pe foc și se pune în caserole.
⇨ Se păstrează la frigider.
⇨ Se servește cu frișcă de soia.

Tort de mei cu banane și curmale

à la Eden

Ingrediente necesare:

Mei (fiert)	– 2 căni
Banane (tăiate rondele)	– 3 bucăți
Curmale (fără sâmburi)	– 20 bucăți (înmuiate în apă)
Roșcove (pudră)	– 3 linguri
Cocos	– 3 linguri
Cremă de nuci	– $^1/_2$ cană
Lapte de soia	– 1 cană

⇨ Se dau la blender împreună meiul, curmalele, pudra de roșcove (2 linguri) și laptele de soia, pentru a se obține o masă omogenă moale, ușor de întins.
⇨ Într-o farfurie întinsă se pune, alternând, un strat subțire de amestec dat la blender, cu un strat de banane. Peste ultimul strat se pune o cremă dulce de nucă, sau de migdale, sau ciocolată, care se presară apoi cu cocos și 1 lingură pudră de roșcove.
⇨ Se servește ca atare, sau cu frișcă de soia.

N.B. Meiul poate fi înlocuit cu hrișcă, orez, grâu, grâu încoltit etc.

Tort de mei cu smochine și caise

à la Eden

Ingrediente necesare:

Mei (fiert)	– 2 căni
Caise (uscate, sau proaspete)	– $^1/_2$ kg.
Smochine (înmuiate)	– 20 bucăți
Roșcove (pudră)	– 3 linguri
Cocos	– 3 linguri
Halviță de susan	– $^1/_2$ cană
Lapte de soia	– 1 cană

⇨ Se dau la blender împreună meiul, smochinele, pudra de roșcove (2 linguri) și laptele de soia.
⇨ Într-o farfurie întinsă, se pun, alternând, un strat de amestec dat la blender, cu un strat de caise. Peste ultimul strat, se pune un strat fluid de halviță de susan, peste care se presară cocos și 1 lingură pudră de roșcove.
⇨ Se servește ca atare.

N.B. Meiul poate fi înlocuit cu hrișcă, orez, grâu, grâu încoltit.

Tort de mei cu cireșe și căpșuni

à la Eden

Ingrediente necesare:

Mei (fiert)	– 2 căni
Cireșe (bine coapte)	– 2 căni
Căpșuni	– $^1/_2$ kg.
Roșcove (pudră)	– 3 linguri
Cocos	– 3 linguri
Miere	– 4 linguri
Lapte de soia	– 1 cană
Frișcă de soia	– 3 linguri

- Se dau la blender împreună meiul, căpșunile, pudra de roșcove (2 linguri), laptele de soia și mierea.
- Într-o farfurie întinsă, se pun, alternând, un strat de amestec dat la blender, cu un strat de cireșe (jumătăți).
- Peste ultimul strat, se pune un strat de frișcă de soia, iar peste acesta se presară cocos și 1 lingură pudră de roșcove.
- Se servește ca atare.

N.B. Meiul poate fi înlocuit cu hrișcă, orez, grâu, grâu încolțit.

Tort de mei cu mere și banane à la Eden

Ingrediente necesare:

Mei (fiert)	– 2 căni
Mere	– $^1/_2$ kg.
Banane	– 3 bucăți
Nucă (măcinată)	– $^1/_2$ cană
Roșcove (pudră)	– 3 linguri
Cocos	– 3 linguri
Lapte de soia	– 1 cană
Cremă de migdale	– $^1/_2$ cană

- Se dau la blender împreună meiul, bananele, laptele de soia și pudra de roșcove (2 linguri), pentru a se obține o masă omogenă, moale, ușor de întins.
- Într-o farfurie întinsă, se pun, alternând, un strat de amestec dat la blender, cu un strat de mere și nucă presărată.
- Peste ultimul strat, se pune un strat de cremă de migdale presărată cu cocos și 1 lingură pudră de roșcove.
- Se servește ca atare.

N.B. Meiul poate fi înlocuit cu orez, hrișcă, grâu, grâu încolțit.

Plăcintă cu mere à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină integrală de grâu	– $^1/_2$ kg.
Apă	– 1 cană (250 ml)
Ulei de floarea-soarelui	– $^1/_2$ pahar
Sare	– $^1/_2$ linguriță
Mere curățate și răzuite	– 1 $^1/_2$ kg.
Migdale (sau nuci)	– $^1/_2$ cană
Zahăr nerafinat (brun)	– 4 linguri

- Se amestecă și se omogenizează 2 linguri de ulei și 1 lingură de făină, până rezultă o pastă albă, fluidă.
- Se amestecă și se frământă făina, apa, uleiul și sarea, timp de 10 minute, până se obține o cocă, potrivit de vârtoasă.
- Se taie coca în jumătate.
- Fiecare jumătate de cocă se întinde, pentru a se obține un pătrat cu latura de 15 cm.
- Cu jumătate din pasta obținută prin amestecarea uleiului cu făina, se unge coca întinsă sub formă de pătrat, după care se presară deasupra jumătate din migdale, sau nuca măcinată.
- Imaginar, se împarte pătratul în 3 părți egale și se plicaturează astfel încât rezultă 3 straturi suprapuse (peste treimea din mijloc, se împătură treimea din stânga și peste aceasta, treimea din dreapta).
- Rezultă un dreptunghi.
- Se repetă operația de plicaturare în 3 și pe lungimea acestuia.
- Se repetă procedeul și pentru cealaltă jumătate de cocă.
- Cele două jumătăți de cocă împăturite se pun la frigider și se lasă 2 ore.
- Se unge tava de cuptor cu puțin ulei și se pune în tavă una din cele 2 jumătăți de cocă, după ce s-a întins, pe planșetă, sau pe masă, cu sucitorul.
- Pe foaia de cocă întinsă se pun merele răzuite, amestecate cu zahăr nerafinat.
- Peste mere se întinde cealaltă foaie de cocă, după care se pune tava la cuptor.

- Se coace la foc potrivit, până se rumenește ușor.
- Se scoate de la cuptor, se lasă să se răcească și se servește ca atare.

Cozonac cu nucă à la Eden

Ingrediente necesare:

Făină integrală	– 750 g
Făină de soia	– $^1/_2$ cană
Roșcove (pudră)	– $^1/_2$ cană
Zahăr brun	– 2 căni
Nucă măcinată	– 4 căni
Lămâie (coaja rasă)	– 1 linguriță
Vanilie-esență naturală	– 2 linguriță
Drojdie	– 15 g ($^1/_2$ linguriță)
Sare vrac	– 10 g
Apă	– 300 – 400 ml

- Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele necesare cu excepția a 1 $^1/_2$ cană zahăr brun și a nucii.
- Aceste două ingrediente (nuca și zahărul) se amestecă separat, iar amestecul se împarte în 4 porții egale.
- Etapele necesare pentru a obține coca finală pentru modelare, sunt identice cu cele descrise la pregătirea pâinii.
- Coca finală se împarte în patru fragmente egale.
- Fiecare fragment se întinde cu sucitoarea pe o planșetă sau pe masă (presărată cu făină), într-un strat cu grosimea de aprox. 0,5 cm.
- Peste coca întinsă se presară uniform amestecul de nucă măcinată și zahăr brun (1 porție).
- Se rulează coca întinsă și se lasă la dospit 15 minute.
- Se așează în forma tapetată cu făină, care urmează să fie pusă la cuptor.
- Pe suprafață se umezește cu pensula înmuiată într-un sirop ușor dulce, de zahăr brun (1 linguriță zahăr brun la 100 ml apă).

- Se pune la cuptor la 180° C și se lasă până se rumenește coca.
- Se scoate cozonacul din cuptor.
- Se procedează la fel și cu celelalte 3 fragmente de cocă.
- La scoaterea din cuptor, cozonacul se umezește la suprafață cu pensula înmuiată în siropul de zahăr brun rămas, la care se adaugă $^1/_2$ linguriță vanilie (esență naturală).
- Se servește ca atare, sau cu lapte, ceai etc.

N.B. În loc de nucă, se pot folosi migdale măcinate, alune măcinate, mac etc. Lămâia, înainte de a răzui coaja, se spală bine cu peria, la jet de apă.

Cornuri cu halviță de susan à la Eden

- Ingredientele și etapele necesare pentru a obține coca finală pentru modelare, sunt identice cu cele descrise la pregătirea cozonacului.
- Coca finală se împarte în fragmente de 100 g.
- Fiecare fragment de cocă se întinde cu sucitoarea pe o planșetă, sau pe masă, într-un strat cu grosimea de aproximativ 2 – 3 mm.
- Pe fiecare fragment de cocă întins se pun 2 linguri de halviță de susan.
- Se modelează sub formă de cornuri.
- Se lasă la dospit 15 minute.
- Cu o pensulă, se umezesc cornurile pe suprafață cu siropul de zahăr brun.
- Se pun cornurile pe o tavă tapetată cu făină și se dau la cuptor până se rumenesc (20 minute), la 180° C.
- La scoaterea cornurilor din cuptor, se procedează ca și la cozonac.

N.B. În loc de halviță de susan, se poate folosi gem de fructe (zmeură, căpșuni, frăguțe, caise etc.).

Müsli de fructe și cereale à la Eden

Ingrediente necesare:

Fulgi de porumb	– 3 căni
Fulgi de orez	– 5 căni
Fulgi de ovăz	– 8 căni
Nuci (tăiate fragmente mari)	– $1^1/_2$ cană
Alune de pădure (tăiate fragmente mari)	– $^1/_2$ cană
Cocos	– 1 cană
Semințe de floarea-soarelui	– 1 cană
Semințe de susan	– 1 cană
Mere uscate (tăiate fragmente mari)	– 1 cană
Curmale (tăiate fragmente mari)	– $^1/_2$ cană
Stafide	– 1 cană

⇨ Se pun fulgii de cereale într-o tavă și se rumenesc ușor 10 minute, la foc mic, amestecând mereu. Se adaugă fructele oleaginoase (nuci, alune, cocos, semințe de floarea-soarelui, semințe de susan) și se continuă rumenirea 5 minute, amestecând mereu.
⇨ Se ia de pe foc și se amestecă toate ingredientele.
⇨ Se consumă ca atare, sau cu lapte vegetal, ceaiuri, sau cu diverse sucuri de fructe.

Müsli de fructe și fulgi de ovăz à la Eden

Ingrediente necesare:

Fulgi de ovăz	– 16 căni
Semințe de susan	– 1 cană
Semințe de dovleac	– $^1/_2$ cană
Semințe de floarea-soarelui	– 1 cană
Nuci (tăiate fragmente mari)	– 1 cană
Alune de pădure (tăiate fragmente mari)	– $^1/_2$ cană

Nuci Cashew (tăiate fragmente mari)	– $^1/_2$ cană
Cocos	– $^1/_2$ cană
Banane uscate (tăiate fragmente mari)	– 1 cană
Mere uscate (tăiate fragmente mari)	– 1 cană
Pere uscate (tăiate fragmente mari)	– $^1/_2$ cană
Stafide	– 2 căni

⇨ Modul de preparare este identic celui prezentat la 'Müsli - 1'.

Müsli cu cremă de banane și roșcove à la Eden

Ingrediente necesare:

Fulgi de ovăz	– 2 căni
Banane	– 1 bucată
Nuci (tăiate fragmente mari)	– $^1/_2$ cană
Migdale	– $^1/_4$ cană
Cocos	– $^1/_2$ cană
Semințe de susan	– $^1/_3$ cană
Stafide	– $^1/_2$ cană
Roșcove (pudră)	– 4 linguri
Lapte concentrat de soia	– $1^1/_2$ cană
Miere	– 2 linguri
Vanilie (esență naturală)	– 2 linguriță (opțional)

⇨ Se rumenesc fulgii de ovăz, cocosul și semințele de susan într-o tavă, 10 minute, amestecând continuu.
⇨ Se dau la blender laptele concentrat de soia, bananele, mierea, pudra de roșcove și esența de vanilie.
⇨ Se amestecă toate ingredientele.
⇨ Se consumă ca atare, sau cu salată de fructe.

Granovita à la Eden

Ingrediente necesare:

Fulgi de ovăz	– 8 căni
Tărâțe de grâu	– 1/2 cană
Făină de in	– 1/2 cană
Nuci (tăiate fragmente mari)	– 1 cană
Cocos	– 1 cană
Semințe de susan	– 1/2 cană
Alune de pădure (tăiate fragmente mari)	– 1 cană
Curmale	– 20 bucăți
Suc de portocale	– 1 cană
Apă	– 1/2 cană

- Se lasă curmalele la înmuiat cu 1/2 cană apă, 4 ore, iar apoi se îndepărtează sâmburii.
- Se dau la blender curmalele cu sucul de portocale și apa în care s-au înmuiat.
- Se amestecă într-un vas toate ingredientele uscate și se adaugă curmalele date la blender cu sucul de portocale, omogenizând amestecul.
- Se pune amestecul într-o tavă și se încălzește la foc mic, amestecând mereu, până se rumenesc fulgii de ovăz.
- Se consumă ca atare, sau cu sucuri de fructe, ceai, sau lapte vegetal.

Cremă de curmale à la Eden

Ingrediente necesare:

Curmale	– 20 bucăți
Banane	– 1 bucată
Stafide	– 2 linguri
Lapte concentrat de soia	– 1 cană
Orez fiert	– 1/2 cană
Lămâie (suc proaspăt)	– 2 linguri
Apă	– 1/2 cană

- Se pun curmalele la înmuiat 8 ore, în 1/2 cană de apă.
- Se îndepărtează sâmburii.
- Se dau la blender curmalele împreună cu apa în care au stat la înmuiat și cu toate celelalte ingrediente.
- Se consumă ca atare.
- Se poate pune la congelator 2 ore, apoi se presară cu cocos și se consumă ca înghețată.

Cremă de smochine à la Eden

Ingrediente necesare:

Smochine	– 10 bucăți
Banane	– 1 bucată
Stafide	– 1 lingură
Migdale	– 10 bucăți
Lapte concentrat de soia	– 1 cană
Orez fiert	– 1/2 cană
Apă	– 1/2 cană

- Se pun smochinele la înmuiat 8 ore, în 1/2 cană de apă.
- Se dau la blender toate ingredientele.
- Se consumă ca atare.
- Se poate pune crema la congelator 2 ore, apoi se presară cu cocos și nucă măcinată și se consumă ca înghețată.

Cremă de lapte de soia à la Eden

Ingrediente necesare:

Lapte de soia concentrat	– 1 cană
Orez fiert	– 1/2 cană
Stafide	– 1/2 cană
Cocos	– 1/4 cană
Miere	– 2 linguri
Vanilie (esență naturală)	– 2 linguriță

- Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.
- Se consumă ca atare.

Cremă de zmeură à la Eden

Ingrediente necesare:

Zmeură	– 1 cană
Lapte concentrat de soia	– 1 cană
Mei fiert (sau orez)	– $^1/_2$ cană
Cocos	– $^1/_3$ cană
Miere	– 3 linguri

⇨ Se dau la blender toate ingredientele 2 minute.
⇨ Se consumă ca atare.

Cremă de căpșuni à la Eden

Ingrediente necesare:

Căpșuni	– 1 cană
Lapte concentrat de soia	– 1 cană
Mei fiert (sau orez)	– $^1/_2$ cană
Nucă măcinată	– $^1/_2$ cană
Miere	– 3 linguri

⇨ Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute.
⇨ Se consumă ca atare.

Cremă de frăguțe de pădure à la Eden

⇨ Ingredientele necesare, cantitățile și etapele de preparare sunt identice celor prezentate la "Crema de căpșuni", cu excepția căpșunilor care se înlocuiesc cu frăguțe de pădure.

Cremă de fragi (dude) à la Eden

⇨ Ingredientele necesare, cantitățile și etapele de preparare sunt identice celor prezentate la "Crema de căpșuni", cu excepția căpșunilor care se înlocuiesc cu fragi (dude).

Cremă de caise à la Eden

⇨ Ingredientele necesare, cantitățile și etapele de preparare sunt identice celor prezentate la "Crema de căpșuni", cu excepția căpșunilor care se înlocuiesc cu caise, de la care se îndepărtează sâmburii.

Cremă de afine à la Eden

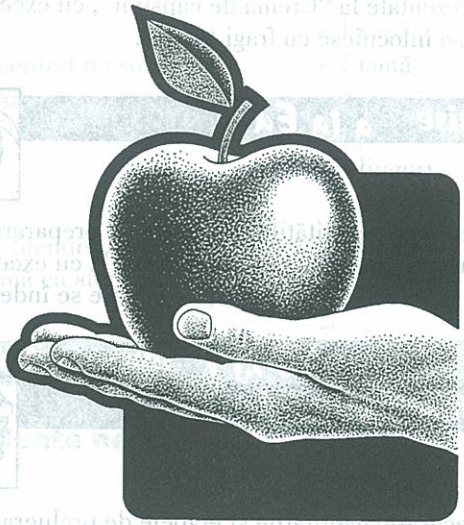
⇨ Ingredientele necesare, cantitățile și etapele de prelucrare sunt identice cu cele prezentate la "Crema de căpșuni", cu excepția căpșunilor care se înlocuiesc cu afine.

Crema de portocale à la Eden

Ingrediente necesare:

Portocale (suc proaspăt)	– 1 cană (200 ml)
Orez fiert	– 1 cană (200 g)
Alune de pădure	– $^1/_3$ cană (50 g)
Roșcove	– 1 linguriță rasă
Miere	– 1 lingură
Vanilie (esență naturală)	– 2 linguriițe (opțional)

⇨ Se dau la blender toate ingredientele, 2 minute. Se servesc ca atare, sau ca înghețată, punând amestecul în boluri și lăsându-l 2 ore la congelator.



Exemple de meniuri în diverse afecțiuni

În cele ce urmează, voi prezenta câteva exemple de programe de dietă, pe boli, care, fără a epuiza repertoriul de meniuri, oferă pacientului ceva concret și util în remanierea dietei. În practicarea unei diete, este necesar ca, întotdeauna, să se țină seama de toleranța individuală a pacientului.

În general, dacă pacientul are toleranță digestivă bună, va urma o dietă crudivoră, pe termen scurt (de la câteva zile, până la 10 – 30 zile), sau lung, (6 luni – 2 ani), cum este cazul cancerului, colagenozelor etc. Dacă pacientul are intoleranță digestivă (arsuri la stomac, regurgitații acide, grețuri, vărsături, diaree etc.) sau este foarte slăbit, va urma, la recomandarea și sub supravegherea medicului, ținând seama de toleranța digestivă, o dietă mixtă (crudivoră și prelucrată termic), sau prelucrată termic.

În continuare, voi exemplifica un program de dietă mixtă, acoperind o săptămână, cu mențiunea că meniurile pot fi diversificate, în funcție de reactivitate și toleranța individuală.

Rp. 1. Dieta în ulcer gastro-duodenal și boli intestinale

Prima zi

Ora 7:00 – 100 ml suc de cartofi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Terci de fulgi de ovăz (fierți în lapte de soia);
- 1 cană lapte de soia;
- 2 mere coapte

Ora 10:00 – Pansament gastric (vezi cap. "Biscuiți pentru cura crudivoră și semințe încolțite")

b. Prânzul (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**

- Sfeclă roșie coaptă
- Mazăre fiartă
- Porumb fiert
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 linguriță
- Untișor (pulbere) - 1 linguriță

b.2.
- Cremă de dovlecei à la Eden
- Pilaf de orez cu morcov à la Eden
- Șnițel de gluten à la Eden
- Sos natural de susan à la Eden
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 17:30 - 100 ml suc de varză

c. Cina (ora 19:00)

- Cartofi copți în cuptor
- Ulei de măsline (presat la rece)
- Biscuiți cu măsline à la Eden
- Floricele de porumb simple

Ora 20:00 - 100 ml suc de cartof

N.B. A se evita ceapa, usturoiul, sau bulionul, (sucul de roșii) la prepararea meniurilor.

A doua zi

Ora 7:00 - 100 ml suc de cartof

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Terci de hrișcă à la Eden
- Lapte de soia à la Eden
- 10 migdale

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**

- Salată verde
- Fasole verde (fiartă)
- Pătrunjel verde tocat
- Ulei de măsline (presat la rece)
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Fibră vegetală -1 linguriță

b.2.
- Pilaf de orez cu morcov à la Eden
- Conopidă fiartă
- Piftie de amidon cu chifteluțe de cartof
- Sos natural de nucă à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 100 ml suc de varză

c. Cina (19:30)

- Brânză de soia à la Eden
- Sos natural de susan à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 20:00 - 100 ml suc de cartofi

N.B. A se evita ceapa, usturoiul, sau bulionul, (sucul de roșii) la prepararea meniurilor.

A treia zi

Ora 7:00 - 100 ml suc de cartofi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de orez à la Eden
- Terci de mei à la Eden
- 1 măr copt
- 10 alune de pădure

Ora 10:00 - Pansament gastric

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**

- Broccoli fiartă
- Hrișcă fiartă
- Porumb fiert
- Sos natural de avocado à la Eden
- Salvie (pulbere) -1 linguriță
- Fibră vegetală -1 lingură

b.2.

- Mâncare de bame à la Eden
- Piure de cartofi
- Șnițel de gluten à la Eden
- Sos natural de migdale à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită
- 7 măsline (nesărate)

Ora 17:30 - 100 ml suc de varză

c. Cina (ora 19:00)

- Cremă de mazăre à la Eden
- Morcov și țelină fierte
- Terci de hrișcă à la Eden
- Sos natural de semințe de dovleac à la Eden

Ora 20:00 - 100 ml suc de morcov

N.B. A se evita ceapa, usturoiul, sau bulionul, (sucul de roșii) la prepararea meniurilor.

A patra zi

Ora 7:00 - 250 ml suc de cartofi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Terci de fulgi de ovăz à la Eden
- Lapte de migdale à la Eden
- 1 banană coaptă
- 4 nuci

Ora 10:00 - Pansament gastric

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**

- Gulie fiartă
- Morcov fiert
- Sos natural de brânză de soia à la Eden
- Pătrunjel verde tocat
- Urzică (pulbere) -1 linguriță
- Fibră vegetală -1 lingură

b. 2.

- Cremă de spanac à la Eden
- Drob de soia à la Eden
- Dovlecel pané à la Eden
- Sos natural de cartofi à la Eden
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 17:30 - 100 ml suc de varză

c. Cina (ora 19:00)

- Mere coapte
- Covrigi cu susan à la Eden
- Floricele de porumb, simple

Ora 20:00 - 100 ml suc de cartofi

N.B. A se evita ceapa, usturoiul, sau bulionul, (sucul de roșii) la prepararea meniurilor.

A cincea zi

Ora 7:00 - 100 ml suc de cartof

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Cremă de orez cu ciuperci à la Eden
- Chifteluțe de tofu à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 10:00 - Pansament gastric

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Morcov fiert
- Țelină fiartă
- Pătrunjel verde tocat
- Sos natural de migdale à la Eden
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță

b. 2.
- Tocăniță de vinete cu gluten à la Eden
- Drob de cartofi à la Eden
- Cremă de morcov à la Eden
- Sos natural de avocado à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:00 - 100 ml. suc de varză

c. Cina (ora 19:00)
- Mere coapte
- Floricele de porumb simple

Ora 20:00 - 100 ml suc de cartofi

N.B. A se evita ceapa, usturoiul, sau bulionul, (sucul de roșii) la prepararea meniurilor.

A șasea zi

Ora 7:00 - 100 ml suc de cartofi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Lapte de orez à la Eden
- Terci de mei à la Eden
- Dovleac turcesc copt
- 10 migdale

Ora 10:00 - Pansament gastric

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Salată verde
- Morcov fiert
- Porumb fiert
- Sos de susan à la Eden
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță

b.2.
- Mâncare de bame à la Eden
- Conopidă fiartă, asezonată cu ulei de măsline presat la rece și verdeață (pătrunjel, mărar etc.)
- Șnițel de gluten à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 200 ml ceai de gențiană

c. Cina (ora 19:00)
- Zarzavaturi fierte la abur
- Terci de hrișcă
- Sos natural de nucă à la Eden
- Floricele de porumb simple

Ora 20:00 - 100 ml suc de cartofi

N.B. A se evita ceapa, usturoiul, sau bulionul, (sucul de roșii) la prepararea meniurilor.

A șaptea zi

Ora 7:00 - 200 ml ceai antiulceros

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Lapte de migdale
- Terci de mei
- Banane coapte

Ora 10:00 - Pansament gastric

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Sfeclă roșie fiartă
- Fasole verde fiartă
- Porumb fiert
- Untișor (pulbere) - 1 linguriță
- Fibră vegetală -1 lingură
- Sos natural de susan à la Eden

b.2.
- Supă de zarzavat à la Eden
- Cartofi jumătăți, cu chimen, copți în cuptor
- Chifteluțe de dovlecei à la Eden
- Sos natural de nucă à la Eden
- 7 măsline(nesărate)
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:00 - 200 ml ceai de gențiană

c. Cina (ora 19:00)
- Tocăniță de vinete à la Eden
- Mămăligă
- Dovleac turcesc copt

Ora 20:00 - 100 ml suc de cartofi

N.B. Se continuă administrarea sucului de cartofi, 2 – 3 săptămâni. A se evita ceapa, usturoiul și bulionul (sucul de roșii) la pregătirea meniurilor.

Rp. 2. Boli cardiovasculare (cardiopatie ischemică, hipertensiune arterială, boli ale venelor, etc.). Boli reumatice (reumatism, artritism). Colagenoze (poliartrită cronică evolutivă, spondilită anchilopoetică etc.) Gută

Prima zi

a. Micul deju (ora 7:30)
- Lapte de grâu încolțit
- Müsli de fructe și cereale à la Eden
- Mere

Ora 10:00 – 100 ml suc de păpădie (sau de țelină)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Morcov
- Țelină
- Castravete
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de usturoi à la Eden

b.2.
- Supă de conopidă à la Eden
- Țelină pané à la Eden
- Cartofi cu fasole verde à la Eden
- Sos natural de roșii à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 – 250 ml suc de morcov

c. Cina (ora 19:00)
- Căpșuni (sau mere)
- Floricele de porumb à la Eden

A doua zi

a. Micul dejun (ora 7:30):
- Lapte de orez à la Eden
- Granovita à la Eden
- Mere

Ora 10:00 – 250 ml suc de păpădie

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțite – 3 linguri
- Roșii
- Ceapă
- Ardei
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 lingură
- Sos natural de susan à la Eden

b.2.
- Ciorbă de urzici à la Eden
- Piftie de amidon cu chiftele de cartofi à la Eden
- Nuci de tofu à la Eden
- Sos natural de usturoi à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Mămăligă

Ora 17:30 – 250 ml suc de grapefruit

c. Cina (ora 19:00)
- Căpșuni (sau mere)
- Floricele de porumb à la Eden

A treia zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Lapte de soia
- Pastă de țelină à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită
- Dovleac turcesc (ludaie) copt

Ora 10:00 – 100 ml suc de păpădie (sau de țelină)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Sfeclă roșie coaptă
- Salată verde
- Castraveți
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de hrean à la Eden

b.2.
- Sarmale în frunze de varză à la Eden
- Drob de leurdă cu ciuperci à la Eden
- Vinete pané à la Eden
- Sos natural de usturoi à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de morcov

c. Cina (ora 19:00)
- Jeleu de amidon cu suc de struguri à la Eden
- Lapte de migdale
- Biscuiți cu mere à la Eden

A patra zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Lapte de hrișcă à la Eden
- Pastă de avocado à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită
- Mere

Ora 10:00 – 250 ml suc de păpădie, (de grapefruit sau de măr)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțite – 3 linguri
- Țelină
- Morcov
- Ridiche neagră
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de nuci à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de varză à la Eden
- Tocăniță de vinete cu gluten à la Eden
- Pilaf de orez cu morcovi à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de măr

c. Cina (ora 19:00)

- Grapefruit

A cincea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Lapte de soia à la Eden
- Pizza à la Eden
- Ketchup à la Eden

Ora 10:00 - 100 ml suc de păpădie

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Castravete
- Salată verde
- Varză
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de semințe de floarea-soarelui à la Eden

b.2.
- Ciorbă de fasole verde à la Eden
- Drob de tofu cu orez à la Eden
- Dovlecel pané à la Eden
- Sos natural de roșii à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de castravete (sau de morcov)

c. Cina (ora 19:00)
- Colivă de grâu à la Eden
- Mere

A șasea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Lapte de grâu încolțit
- Napolitane à la Eden
- Mere

Ora 10:00 - 250 ml suc de păpădie, (suc de grapefruit sau de măr)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțite – 3 linguri
- Roșii
- Țelină
- Morcov
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Urzică pulbere - 1 linguriță
- Pătrunjel verde tocat
- Sos natural de cartof à la Eden

b.2.
- Ciorbă de fasole boabe à la Eden
- Ardei umpluți à la Eden
- Vinete pané à la Eden
- Sos natural de susan à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de măr

c. Cina (ora 19:00)
- Lapte de orez à la Eden
- Nuci à la Eden
- Mere

A șaptea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Cremă de conopidă à la Eden
- Pizza à la Eden
- Ketchup à la Eden

Ora 10:00 - 250 ml suc de castravete (sau de morcov)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Salată verde
- Varză
- Ardei
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Pătrunjel verde tocat
- Sos natural de mărar à la Eden

b.2.
- Supă de zarzavaturi à la Eden
- Hamburger de gluten à la Eden
- Pilaf de orez cu morcov à la Eden
- Sos natural de semințe de floarea-soarelui à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 100 ml suc de păpădie (sau de morcov)

c. Cina (ora 19:00)
- Ruladă cu migdale à la Eden
- Ciocolată à la Eden

Rp. 3. Diabet. Pancreatită. Afecțiuni hepato-biliare. Endocrinopatii *(bolile tiroidei, hipofizei, etc).*

Prima zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Lapte de orez à la Eden

Ora 10:00 – 250 ml suc de măr

b. Prânz (Ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțite – 3 linguri
- Păpădie
- Varză
- Napi (sau ridiche)
- Urzică (praf)- 1 lingură
- Usturoi - 2 căței
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Sos natural de lămâie à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de varză dulce à la Eden
- Șnițel de gluten à la Eden
- Cremă de dovlecei à la Eden
- Fasole verde fiartă dreasă cu ulei de măsline și vegeta 3
- 7 măsline (nesărate)
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 17:30 – 250 ml suc de cătină

c. Cina (Ora 19:00)

c.1.
- Tocană de legume à la Eden
- Dovlecel pané à la Eden
- Terci de mei à la Eden

c.2.
- Salată de cruditâți:
- Salată verde
- Roșii
- Sos natural de nuci à la Eden

Ora 20:00 – 100 ml suc de păpădie (sau de salată verde, sau de roșii)

N.B. A se evita mierea de albine și zahărul la prepararea meniurilor.

A doua zi

a. Micul dejun (Ora 7:30)
- Lapte de hrișcă – 250 ml
- 1 măr acrișor – Crețesc sau Renete
- 5 alune
- 1 lingură polen
- 2 felii pâine integrală à la Eden

Ora 10:00 – 250 ml suc de măr

b. Prânz (Ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Roșii
- Țelină
- Spanac
- Păpădie
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Usturoi - 2 căței
- Salvie (praf) - 1 linguriță
- Sos natural de migdale à la Eden

b. 2.
- Supă de dovlecei à la Eden
- Vinete pané à la Eden
- Ciulama de ciuperci à la Eden
- Pastă de semințe de floarea soarelui à la Eden
- Mămăligă

Ora 17:30 – 250 ml suc de cătină (sau de măr)

c. Cina (ora 19:00)

c.1.
- **Salată de cruditâți:**
- Napi
- Roșii
- Păpădie
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Sos natural de mărar à la Eden

c. 2.
- Sos natural de roșii à la Eden
- Chifteluțe de tofu à la Eden
- 7 măsline(nesărate)
- Terci de hrișcă à la Eden

Ora 20:00 – 100 ml suc de păpădie (sau supă de zarzavat strecurată)

N.B. A se evita mierea de albine și zahărul la prepararea meniurilor.

A treia zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Lapte de soia – 250 ml.
- 1 măr
- 4 nuci
- Polen – 1 lingură
- Pâine integrală, prăjită – 2 felii

Ora 10:00 – 250 ml suc de măr

a. Prânz (Ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțite – 3 linguri
- Salată verde
- Ceapă verde
- Napi (sau ridichi)
- Păpădie
- Usturoi - 2 căței
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Sos natural de nucă à la Eden

b.2.
- Supă de conopidă à la Eden
- Cremă de orez cu ciuperci à la Eden
- Mici de gluten à la Eden
- Terci de mei à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Mămăligă

Ora 17:30 – 250 ml suc de cătină

c. Cina (Ora 19:00)
- Mere
- Colivă de grâu à la Eden
- Floricele de porumb à la Eden

Ora 20:00 – 100 ml suc de păpădie (sau suc de salată, sau supă de zarzavat strecurată)

N.B. A se evita mierea de albine și zahărul la prepararea meniurilor.

A patra zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Lapte de grâu încolțit – 250 ml.
- 1 grapefruit
- 10 migdale
- 1 lingură polen
- Biscuiți cu mere à la Eden

Ora 10:00 – 250 ml suc de măr

b. Prânz (Ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Salată verde
- Ridichi
- Varză
- Păpădie
- Usturoi – 2 căței
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Sos natural de roșii à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de pleurotus à la Eden
- Mâncare de praz cu măsline à la Eden
- Conopidă gratinată à la Eden
- Sos natural de semințe de dovleac à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Pâine integrală à la Eden - 2 felii

Ora 17:30 – 250 ml suc de cătină, (de măr sau de grapefruit)

c. Cina (Ora 19:00)

c.1 **Salată de:**
- Varză
- Păpădie
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Sos natural de mărar à la Eden

c.2 - Dovlecei fierți la abur
- Fasole verde fiartă la abur
- Sos natural de mărar à la Eden
- Mămăligă

Ora 20:00 – 100 ml suc de păpădie (sau supă de zarzavat, strecurată)

N.B. A se evita mierea de albine și zahărul la prepararea meniurilor.

A cincea zi

a. Micul dejun (Ora 7:30)
- Lapte de migdale – 250 ml
- 1 măr
- 5 alune
- 1 lingură polen
- Biscuiți cu semințe de dovleac à la Eden

Ora 10:00 – 250 ml suc de măr

b. Prânz (Ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă, încolțite – 3 linguri
- Roșii
- Napi (sau castraveți)
- Spanac
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Sos natural de susan à la Eden

b. 2.
- Supă de roșii à la Eden
- Hamburger de gluten à la Eden
- Pilaf de orez cu morcov à la Eden
- Sos natural de usturoi à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Pâine integrală à la Eden, prăjită - 2 felii

Ora 17:30 – 250 ml suc de cătină (sau de măr)

c. Cina (Ora 19:00)

c.1. **Salată de:**
- Roșii
- Păpădie
- Ceapă
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Sos natural de susan à la Eden

c. 2.
- Țelină pané à la Eden
- Sos natural de usturoi à la Eden
- Pastă de avocado à la Eden
- Biscuiți cu măsline à la Eden

Ora 20:00 – 100 ml suc de păpădie (sau supă de zarzavat, strecurată)

N.B. A se evita mierea de albine și zahărul la prepararea meniurilor.

A șasea zi

a. Micul dejun (Ora 7:30)
- Lapte de orez – 250 ml.
- 2 mere
- 1 lingură de polen
- Biscuiți cu miere à la Eden

Ora 10:00 – 250 ml suc de măr

b. Prânz (Ora 13: 30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit - 3 linguri
- Ceapă
- Napi (sau ridichi)
- Usturoi - 2 căței
- Spanac
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Sos natural de roșii à la Eden

b.2.
- Ciorbă de fasole verde
- Tocană de legume
- Șnițel de gluten à la Eden
- Ketchup à la Eden
- 5 măsline
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 17:30 – 250 ml suc de cătină (sau de măr)

c. Cina (Ora 19:00)
- Terci de fulgi de ovăz à la Eden(pregătit cu suc de măr)
- Nucă de cocos - 1 linguriță
- Compot de pere și prune uscate

Ora 20:00 – 100 ml suc de păpădie (sau supă de zarzavat, strecurată)

N.B. A se evita mierea de albine și zahărul la prepararea meniurilor.

A șaptea zi

a. Micul dejun (Ora 7:30)
- Lapte de grâu încolțit
- 10 migdale
- 1 lingură polen
- 1 grapefruit
- Biscuiți cu semințe de floarea soarelui à la Eden

Ora 10:00 – 250 ml suc de măr

b. Prânz (Ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Varză
- Roșii
- Castraveți
- Păpădie
- Fibră vegetală (2 linguri)
- 2 căței de usturoi
- Sos natural de nucă à la Eden

b.2.
- Supă de zarzavaturi à la Eden
- Sarmale în foi de varză à la Eden
- Șnițel de gluten à la Eden
- 5 măsline
- Pâine integrală á la Eden, prăjită – 2 felii

Ora 17:30 – 250 ml suc de cătină (sau de grapefruit, sau de măr)

c. Cina (Ora 19:00):

c.1. **Salată de:**
- Ridichi
- Ceapă
- Roșii
- Păpădie
- Fibră - 2 linguri
- Sos natural de fulgi de drojdie de bere sau susan

c.2.
- Mâncare de bame à la Eden
- Drob de ciuperci
- Sos natural de roșii
- Pâine integrală à la Eden

Ora 20:00 – 100 ml suc de păpădie (sau de salată verde)

N.B. A se evita mierea de albine și zahărul la prepararea meniurilor.

Rp. 4. Afecțiuni renale. Alergii

Prima zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Pastă de conopidă á la Eden
- Lapte de soia
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 10:00 - 100 ml suc de păpădie (sau de țelină)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Spanac
- Țelină
- Sfeclă roșie
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Urzică pulbere - 1 linguriță
- Sos natural de lămâie à la Eden

b.2.
- Supă de gulii à la Eden
- Ardei umpluți
- Hamburger de gluten à la Eden
- Cremă de morcov
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de morcov

c. Cina - (ora 19:00)
- Mere
- Banane
- Floricele de porumb à la Eden

A doua zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Paté de soia à la Eden
- Cartofi jumătăți cu chimen à la Eden
- Ceapă
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 10:00 - 250 ml suc de măr (sau suc de cătină)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**

- Semințe de lucernă încolțite – 3 linguri
- Salată verde
- Ridiche neagră
- Roșii
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de susan à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de fasole verde à la Eden
- Drob de orez cu ciuperci à la Eden
- Cremă de conopidă à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:00 - 100 ml suc de păpădie (sau 250 ml suc de sfeclă roșie)

c. Cina (ora 19:00)

- Banane
- Nuci à la Eden

A treia zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de soia à la Eden
- Müsli de fructe și cereale à la Eden
- Mere

Ora 10:00 - 250 ml suc de grapefruit

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**

- Grâu încolțit – 3 linguri
- Varză
- Gulie
- Morcov
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Urzică pulbere - 1 linguriță
- Sos natural de mărar à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de Pleurotus à la Eden
- Țelină pané à la Eden
- Sos natural de roșii à la Eden
- 5 măsline (nesărate)
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 100 ml suc de păpădie (sau 250 ml suc de măr)

c. Cina (ora 19:00)

- Tort de mei cu cireșe și căpșuni à la Eden
- Banane

A patra zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de grâu încolțit à la Eden
- Granovita à la Eden
- Mere

Ora 10:00 - 250 ml suc de pepene (sau de struguri, sau mere)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțite – 3 linguri
- Conopidă
- Castravete
- Ardei
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de soia à la Eden

b.2.
- Ciorbă de varză dulce à la Eden
- Vinete pane à la Eden
- Pilaf de orez cu morcovi à la Eden
- Sos natural de usturoi à la Eden
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 17:00 - 100 ml suc de păpădie (sau de salată verde)

c. Cina (Ora 19:00)

- Prăjitură cu nucă și roșcove à la Eden
- Pere

A cincea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Pepene roșu (sau grapefruit, sau mere)

Ora 10:00 - 250 ml suc morcov

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Spanac
- Roșii
- Gulii
- Porumb fiert
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de migdale à la Eden

b.2.
- Supă de fasole boabe à la Eden
- Ciuperci pané à la Eden
- Cremă de dovlecei à la Eden
- Hrișcă fiartă
- Pâine integrală à la Eden prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de ardei (sau supă de zarzavaturi)

c. Cina (ora 19:00)

- Ruladă cu nucă à la Eden
- Banane

A șasea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Salată de vinete à la Eden
- Chifteluțe de cartofi à la Eden
- Sos natural de nuci à la Eden
- Salată de castraveți și lucernă încolțită
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 10:00 - 100 ml suc de păpădie (sau 250 ml suc de morcov)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Varză
- Ridiche neagră
- Morcov
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de mărar à la Eden

b. 2.
- Supă de dovlecei à la Eden
- Drob de tofu cu hrișcă à la Eden
- Sos natural de cartofi à la Eden
- 5 măsline
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de cătină (sau de măr)

c. Cina (ora 19:00)
- Frișcă de in à la Eden
- Banane
- Biscuiți cu semințe de dovleac à la Eden

A șaptea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Tort de mei cu banane și curmale à la Eden
- Mere

Ora 10:00 - 100 ml suc de păpădie (sau 250 ml suc de mere)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Roșii
- Castraveți
- Ceapă
- Porumb fiert
- Pătrunjel verde tocat
- 1 lingură fibră vegetală
- 1 linguriță urzică pulbere
- Sos natural de susan à la Eden

b.2.
- Sarmale în foi de varză à la Eden
- Drob de gluten cu ciuperci à la Eden
- Ketchup à la Eden
- Mămăligă

Ora 17:30 - 250 ml suc de morcov

c. Cina (ora 19:00)
- Mere
- Ciocolată à la Eden
- Floricele de porumb

Rp. 5. Obezitate. Litiază renală

Prima zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- 250 ml suc de măr

Ora 10:00 - 100 ml suc de păpădie (sau de castravete)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit - 3 linguri
- Roșii
- Castravete
- Salată verde
- Pătrunjel verde tocat
- Sos natural de susan à la Eden
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță

b.2.
- Supă de dovlecei à la Eden
- Conopidă gratinată à la Eden
- Brânză de soia (tofu) à la Eden
- Ketchup à la Eden
- Mămăligă

Ora 17:30 - 250 ml suc de roșii

c. Cina (ora 19:00)

- Mere (sau grapefruit)

A doua zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- 250 ml suc de morcov

Ora 10:00 - 100 ml suc de păpădie (sau de castravete)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțite – 3 linguri
- Ardei
- Varză
- Ceapă
- Pătrunjel verde tocat
- Sos natural de nucă à la Eden
- Fibră vegetală -1 lingură
- Urzică pulbere -1 linguriță

b.2.
- Ciorbă de varză dulce à la Eden
- Țelină pané
- Sos natural de soia à la Eden
- Terci de hrișcă à la Eden

Ora 17:30 - 250 ml suc de roșii

c. Cina (Ora 19:00)

- Căpșuni (sau mere)

A treia zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- 250 ml suc de măr sau pepene roșu

Ora 10:00 - 250 ml suc de castravete (sau de țelină)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Gulie
- Conopidă
- Urzici
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de lămâie à la Eden

b.2.
- Ciorbă de salată verde à la Eden
- Varză pané à la Eden
- Sos natural de roșii à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Terci de mei à la Eden

Ora 17:30 - 250 ml suc de grapefruit

c. Cina (ora 19:00)

- Cremă de zmeură (sau pere, sau mere)

A patra zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- 250 ml suc de morcovi

Ora 10:00 - 250 ml suc de păpădie

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțite – 3 linguri
- Varză
- Roșii
- Păpădie
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Urzică pulbere - 1 linguriță
- Sos natural de migdale à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de fasole verde à la Eden
- Vinete pané à la Eden
- Ketchup à la Eden
- Mămăligă

Ora 17: 30 - 250 ml supă strecurată de zarzavaturi

c. Cina (ora 19:00)

- Mere
- Floricele de porumb à la Eden

A cincea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- 250 ml supă concentrată strecurată de zarzavaturi

Ora 10:00 - 250 ml suc de măr

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Salată verde
- Castraveți
- Roșii
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de susan à la Eden

b. 2.
- Supă de gulii à la Eden
- Șnițel de gluten à la Eden
- Sos natural de roșii à la Eden
- 7 măsline
- Terci de hrișcă à la Eden

Ora 17:30 - 250 ml suc de păpădie (sau de castravete)

c. Cina (19:00)

- Cremă de căpșuni à la Eden, (mere sau grapefruit)

A șasea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- 250 ml suc de măr (sau de pepene roșu)

Ora 10:00 - 250 ml suc de păpădie, (sau de castravete, sau de țelină)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțite – 3 linguri
- Castraveți
- Roșii
- Pătrunjel verde tocat
- Ardei
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de avocado à la Eden

b. 2.
- Supă de conopidă à la Eden
- Dovlecei pané à la Eden
- Sos natural de mărar à la Eden
- Pilaf de orez cu morcov à la Eden
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 17:30 - 250 ml supă concentrată strecurată de zarzavaturi

c. Cina (ora 19:00)

- Pere, (sau mere, sau grapefruit)

A șaptea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- 250 ml suc de măr

Ora 10:00 - 250 ml suc de păpădie, (sau de castravete, sau de țelină)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Varză
- Roșii
- Țelină
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de nuci à la Eden

b.2.
- Ciorbă de lobodă à la Eden
- Ciuperci pané à la Eden
- Sos natural de cartofi à la Eden
- 7 măsline (nesărate)

Ora 17:30 - 250 ml supă concentrată strecurată de zarzavat

c. Cina (ora 19:00)

- Mere (sau pere, sau grapefruit)
- Floricele de porumb à la Eden

Rp. 6 Infecții *(amigdalită, furuncul, abces etc.)* Boli pulmonare.

Prima zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de migdale à la Eden
- Musli de fructe și cereale à la Eden
- Mere

Ora 10:00 - 250 ml ceai depurativ

b. Prânz (ora 13:00)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțită – 3 linguri
- Țelină
- Morcov
- Păpădie
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de susan à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de varză dulce à la Eden
- Conopidă gratinată à la Eden
- Piure de cartofi à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Mămăligă

Ora 17:30 - 100 ml suc de păpădie (sau supă strecurată de zarzavat)

c. Cina (ora 19:00)

- Tort de mei cu banane și curmale à la Eden
- Lapte de orez à la Eden

A doua zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de hrișcă à la Eden
- Müsli de fructe și cereale
- Banane

Ora 10:00 - 250 ml ceai depurativ

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Praz
- Roșii
- Ardei
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Sos natural de usturoi à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de urzici à la Eden
- Drob de gluten cu ciuperci à la Eden
- Sos natural de cartofi à la Eden
- Pâine integrală à la Eden prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de morcov

c. Cina (ora 19:00)

- Halviță de susan à la Eden
- Lapte de orez à la Eden
- Mere

A treia zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de grâu încolțit à la Eden
- Napolitane à la Eden
- Mere

Ora 10:00 - 250 ml Ceai depurativ

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Varză
- Salată verde
- Conopidă
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de mărar à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de salată verde à la Eden
- Drob de soia à la Eden
- Sos natural de roșii à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de păpădie (sau supă strecurată de zarzavat)

c. Cina (ora 19:00)

- Mere
- Banane
- Floricele de porumb

A patra zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de soia à la Eden
- Terci de mei à la Eden
- 10 migdale

Ora 10:00 - 250 ml suc de păpădie (sau ceai depurativ)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Semințe de lucernă încolțită – 3 linguri
- Morcov
- Țelină
- Ridiche neagră
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră -1 lingură
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de lămâie à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de fasole verde à la Eden
- Ardei umpluți à la Eden
- Varză pané à la Eden
- Sos natural de mărar à la Eden
- Pâine intergrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 250 ml Suc de morcovi

c. Cină (ora 19:00)

- Lapte de orez à la Eden
- Granovita à la Eden
- Mere

A cincea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Vinete pané à la Eden
- Ketchup à la Eden
- Sos natural de usturoi à la Eden
- Mămăligă

Ora 10:00 - 250 ml ceai depurativ

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Roșii
- Castravete
- Ceapă
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de susan à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de sfeclă roșie à la Eden
- Drob de linte cu nucă à la Eden
- Sos natural de semințe de floarea soarelui à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de pepene (sau măr)

c. Cina (ora 19:00)

- Mere
- Dovleac turcesc (ludaie) copt
- Floricele de porumb à la Eden

A șasea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de grâu încolțit
- Granovita à la Eden
- Mere

Ora 10:00 - Suc de păpădie (sau de strugure, sau de măr)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Varză
- Conopidă
- Ridiche neagră
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală -1 lingură
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de usturoi à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de varză acră à la Eden
- Drob de leurdă cu ciuperci à la Eden
- Cartofi natur à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Sos natural de roșii à la Eden
- Pâine integrală à la Eden, prăjită

Ora 17:30 - 250 ml suc de cătină (sau de grapefruit)

c. Cina (ora 19:00)

- Cartofi jumătăți cu chimen și busuioc à la Eden
- Conopidă fiartă
- Ketchup à la Eden

A șaptea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Pepene roșu (sau mere)

Ora 10:00 - 250 ml suc de morcov

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Grâu încolțit – 3 linguri
- Sfeclă roșie
- Spanac
- Castravete
- Porumb fiert
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 1 lingură
- Salvie pulbere - 1 linguriță
- Sos natural de hrean à la Eden

b. 2.
- Supă de linte à la Eden
- Tocăniță de vinete cu gluten à la Eden
- Dovlecel pané à la Eden
- Mămăligă

Ora 17:30 - 250 ml suc de păpădie (sau suc de cătină sau de mere)

c. Cină (ora 19:00)

- Tort de mei cu mere și banane à la Eden
- Frișcă de in à la Eden
- Floricele de porumb à la Eden

Rp. 7. Cancer. Nevroze

În general, dacă pacientul are toleranță digestivă bună, va urma o dietă crudivoră, pe termen lung (6 luni – 2 ani). Dacă pacientul are intoleranță digestivă (arsuri la stomac, regurgitații acide, grețuri, vărsături, diaree etc.) va urma, ținând seama de toleranța digestivă, o dietă mixtă (crudivoră și prelucrată termic), sau prelucrată termic.

În continuare, voi prezenta un program de dietă mixtă, acoperind o săptămână, cu mențiunea că meniurile pot fi diversificate, în funcție de reactivitate și toleranță individuală.

Prima zi

a. **Micul dejun** (ora 7:30)
- Lapte de soia à la Eden
- Müsli de fructe și cereale à la Eden
- Mere
- 10 migdale

Ora 10:00 - 250 ml suc de struguri negri (sau de mere)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Sfeclă roșie
- Salată verde
- Varză acră
- Fibră vegetală -2 linguri
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de hrean à la Eden

b. 2.
- Ciorbă de varză dulce à la Eden
- Conopidă gratinată à la Eden
- Hamburger de tofu à la Eden
- Ketchup à la Eden
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 17:30 - 250 ml suc de cătină (sau de mere)

c. Cina (ora 19:00)
- Banane
- Napolitane à la Eden

A doua zi

a. Micul dejun (ora 7:30)
- Cremă de spanac à la Eden
- Chifteluțe de tofu à la Eden
- Orez fiert
- Salată de sfeclă roșie à la Eden

Ora 10:00 - 250 ml suc de sfeclă roșie (sau concentrat enzimatic)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Morcov
- Ceapă
- Roșii
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de susan à la Eden

b. 2.
- Brocolli gratinată à la Eden
- Drob de leurdă cu ciuperci à la Eden
- Cremă de cartofi à la Eden
- Sos natural de usturoi à la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 17:30 - 250 ml suc de morcov

c. Cina (ora 19:00)
- Mere
- Ruladă cu nucă à la Eden
- Lapte de orez à la Eden

A treia zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de migdale à la Eden
- Müsli de fructe și cereale à la Eden
- Banane

Ora 10:00 - 250 ml suc de struguri negri (sau de mere)

b. Prânz (13:30)

b.1. **Salată de:**
- Varză
- Andive
- Broccolli
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță

b. 2.
- Ciorbă de perișoare à la Eden
- Drob de cartofi cu tofu à la Eden
- Dovlecel pané à la Eden
- Hrișcă fiartă
- Sos natural de mărar à la Eden

Ora 17:30 - 250 ml suc de cătină (sau de măr)

c. **Cina** (ora 19:00)

- Lapte de soia à la Eden
- Ciocolată à la Eden
- Musli de fructe și cereale à la Eden

A patra zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Cremă de orez cu ciuperci à la Eden
- Varză pané à la Eden
- Mămăligă
- Ceapă
- Roșii

Ora 10:00 - 250 ml suc de morcovi (sau concentrat enzimatic)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Salată verde
- Roșii
- Ciuperci crude (Champignon)
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de avocado à la Eden

b. 2.
- Mici de gluten à la Eden
- Conopidă gratinată à la Eden
- Pilaf de orez cu morcov
- Sos natural de usturoi à la Eden
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 17:30 - 250 ml suc de sfeclă roșie

c. Cina (ora 19:00)
- Banane
- Floricele de porumb
- Nuci á la Eden
- Jeleu de amidon cu suc de struguri à la Eden

A cincea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de soia à la Eden
- Pastă de conopidă à la Eden
- Biscuiți cu măsline à la Eden

Ora 10:00 - 250 ml suc de struguri negri (sau de cătină)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Roșii
- Morcov
- Varză
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală – 2 linguri
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de mărar à la Eden

b. 2.
- Supă de zarzavaturi à la Eden
- Drob de tofu cu mei à la Eden
- Cartofi natur à la Eden
- Sos natural de usturoi à la Eden
- Orez fiert

Ora 17:30 - 250 ml suc de cătină (sau de măr)

c. Cina (ora 19:00)

- Napolitane à la Eden
- Mere

A șasea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Pastă de conopidă à la Eden
- Ceapă
- Lapte de nucă (fără miere, sau fructe)
- Biscuiți cu măsline à la Eden

Ora 10:00 - 250 ml suc de sfeclă roșie (sau concentrat enzimatic)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Castraveți
- Praz
- Conopidă
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Salvie (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de susan à la Eden

b. 2.
- Brocolli gratinată à la Eden
- Drob de leurdă cu ciuperci à la Eden
- Cremă de cartofi à la Eden
- Sos natural de roșii à la Eden
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden

Ora 17:30 - 250 ml suc de morcovi

c. Cina (ora 19:00)

- Jeleu de amidon cu suc de struguri à la Eden
- Floricele de porumb

A șaptea zi

a. Micul dejun (ora 7:30)

- Lapte de migdale á la Eden
- Banane
- 10 migdale
- Biscuiți cu mere á la Eden

Ora 10:00 - 250 ml Suc de struguri negri (sau de cătină)

b. Prânz (ora 13:30)

b.1. **Salată de:**
- Porumb fiert
- Ciuperci crude (Champignon)
- Varză acră
- Salată verde
- Pătrunjel verde tocat
- Fibră vegetală - 2 linguri
- Urzică (pulbere) - 1 linguriță
- Sos natural de nuci á la Eden

b. 2. - Ciorbă de pleurotus á la Eden
- Sarmale în foi de viță cu soia á la Eden
- Șnițel de gluten a la Eden
- Sos natural de susan á la Eden
- 7 măsline (nesărate)
- Azimi de cereale și semințe oleaginoase á la Eden

Ora 17:30 - 250 ml suc de cătină (sau de măr)

c. Cina (ora 19:00)

- Banane
- Ciocolată á la Eden
- Floricele de porumb

CUPRINS

Un cuvânt de mulțumire 4
Cuvânt înainte 5
Introducere 7
Dieta ideală aleasă de Creator penru om 9
Zece motive pentru a adopta dieta edenică 11
Dieta - Element de valoare în profilaxia și tatarea bolilor 15
Știința recunoaște afirmațiile unui profet 47

Pâine, covrigi și azimi 49
Pâine à la Eden - 1 51
Pâine à la Eden - 2 51
Covrigi cu susan sau mac à la Eden 52
Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden 52
Biscuiți pentru cura crudivoră și semințe încolțite 55
Biscuiți cu măsline à la Eden - 1 57
Biscuiți cu măsline à la Eden - 2 57
Biscuiți cu mere à la Eden 58
Biscuiți cu semințe de dovleac à la Eden 59
Biscuiți cu semințe de floarea-soarelui à la Eden 59
Biscuiți cu banane à la Eden 60
Grâu germinat à la Eden 61
Complex vitaminic à la Eden 61
Fibra vegetală à la Eden 62
Concentrat enzimatic à la Eden 62
Pansament gastric à la Eden 63
Semințe de lucernă încolție à la Eden 63
Floricele de porumb à la Eden 64
Floricele de porumb cu ciocolată à la Eden 64
Colivă de grâu à la Eden 65
Terci de cereale à la Eden 65
Terci de cereale cu lapte de soia și fructe uscate 66
Terci de fulgi de ovăz à la Eden 66
Terci de făină de soia cu nuci à la Eden 67

Salate 69
Salată de roșii à la Eden 71
Salată de castraveți à la Eden 71
Salată de ardei à la Eden 72
Salată de ceapă à la Eden 72
Salată de varză à la Eden 73
Salată de salată verde à la Eden 73
Salată de andive à la Eden 74
Salată de morcov à la Eden 74
Salată de țelină à la Eden 74
Salată de gulii à la Eden 75
Salată de praz à la Eden 75
Salată de conopidă à la Eden 76
Salată de broccoli à la Eden 76
Salată de sfeclă roșie à la Eden 77
Salată de dovlecei sau Zucchini à la Eden 77
Salată de spanac à la Eden 78
Salată de urzici à la Eden 78
Salată de păpădie à la Eden 79
Salată de untișor à la Eden 79
Salată asortată de zarzavaturi à la Eden 80
Salată de grâu încolțit à la Eden 80
Salată de porumb și fasole verde à la Eden 81
Aguridă (bulion de prune, corcoduse) à la Eden 81
Castraveți în bulion de roșii și aguridă à la Eden 82

Sosuri naturale 83
Sos natural de roșii à la Eden 85
Sos natural de mărar à la Eden 85
Sos natural de usturoi - 1 à la Eden 86
Sos natural de usturoi - 2 à la Eden 86
Sos natural de usturoi - 3 à la Eden 87
Sos natural de hrean à la Eden 87
Sos natural de boia dulce à la Eden 88
Sos natural de soia - 1 à la Eden 88
Sos natural de soia - 2 à la Eden 89
Sos natural de brânză tofu à la Eden 89

Sos natural de cartofi à la Eden 90
Sos natural de lămâie à la Eden 90
Sos natural de susan - 1 à la Eden 91
Sos natural de susan - 2 à la Eden 91
Sos natural de nucă à la Eden 92
Sos natural de alune de pădure à la Eden 92
Sos natural de nucă de Cashew à la Eden 93
Sos natural de migdale à la Eden 93
Sos natural de semințe de floarea-soarelui à la Eden 94
Sos natural de semințe de dovleac à la Eden 94
Sos natural de avocado à la Eden 95
Sos natural de fulgi de drojdie de bere à la Eden 95
Sos natural de sâmburi de caise à la Eden 95
Sos natural de ciuperci à la Eden 96

Maioneze și paste vegetale 97
Maioneza de soia - 1 à la Eden 99
Maioneza de soia - 2 à la Eden 99
Maioneza de soia - 3 à la Eden 99
Maioneză de tofu à la Eden 99
Maioneză de sâmburi de nucă Cashew à la Eden 100
Pastă de conopidă à la Eden 100
Pastă de brocoli à la Eden 101
Pastă de țelină à la Eden 101
Pastă de hrean à la Eden 101
Pastă de semințe de floarea-soarelui cu tomate à la Eden 102
Pastă de avocado à la Eden 102
Pastă de ciuperci cu soia à la Eden 102
Pate de soia à la Eden 103
Unt și pate de soia à la Eden 103
Icre de soia à la Eden 104

Lapte vegetal 105
Soia și laptele de soia à la Eden 107
Lapte de soia à la Eden 109
Lapte concentrat de soia à la Eden 110
Lapte de grâu încolțit à la Eden 110

Lapte de hrișcă à la Eden 111
Lapte de orez à la Eden 111
Lapte de porumb à la Eden 112
Lapte de mei à la Eden 112
Lapte de migdale à la Eden 112
Lapte de nuci à la Eden 113
Lapte de alune de pădure à la Eden 113
Lapte de nucă Cashew à la Eden 114
Lapte de nucă braziliană (castanha de Pará) 114
Brânză de soia - Tofu - 1 à la Eden 114
Brânză de soia - Tofu - 2 à la Eden 115
Brânză de soia - Tofu - 3 à la Eden 116

Supe 117
Supa de linte à la Eden 119
Supa de cartofi à la Eden 119
Supa de conopidă à la Eden 120
Supa de dovlecei à la Eden 121
Supa de fasole boabe à la Eden 122
Supa de gulii à la Eden 122
Supa de zarzavaturi à la Eden 123
Supă de roșii à la Eden 124

Ciorbe 125
Ciorbă de perișoare à la Eden 127
Ciorbă de Pleurotus à la Eden 128
Ciorbă de soia à la Eden 129
Ciorbă de salată verde - 1 à la Eden 129
Ciorbă de salată verde - 2 à la Eden 130
Ciorbă de spanac à la Eden 130
Ciorbă de urzici à la Eden 131
Ciorbă de lobodă à la Eden 131
Ciorbă de sfeclă roșie à la Eden 131
Ciorbă de fasole verde à la Eden 132
Ciorbă de fasole boabe à la Eden 133
Ciorbă de hribi à la Eden 134
Ciorbă de praz à la Eden 135
Ciorbă de varză dulce à la Eden 136

Creme .....
Cremă de dovlecei à la Eden 137
Cremă de conopidă à la Eden 139
Cremă de broccoli à la Eden 139
Cremă de cartofi à la Eden 140
Cremă de mazăre à la Eden 140
Cremă de morcov à la Eden 141
Cremă de spanac à la Eden 141
Cremă de urzici à la Eden 142
Cremă de orez cu ciuperci à la Eden 143

Sarmale și ardei umpluți 143
Sarmale în frunze de varză à la Eden 145
Sarmale în frunze de viță à la Eden 147
Sarmale în frunze de podbal à la Eden 148
Sarmale în frunze de ștevie à la Eden 149
Ardei umpluți à la Eden 149

Chifteluțe și droburi 149
Chifteluțe de cartofi à la Eden 151
Chifteluțe de cartofi cu ciuperci à la Eden 153
Chifteluțe de dovlecei à la Eden 153
Chifteluțe de tofu cu fulgi de ovăz à la Eden 154
Drob de soia à la Eden 155
Drob de cartofi à la Eden 156
Drob de cartofi cu tofu à la Eden 157
Drob de tofu cu orez à la Eden 157
Drob de tofu cu mei à la Eden 158
Drob de tofu cu hrișcă à la Eden 158
Drob de gluten à la Eden 159
Drob de gluten cu ciuperci à la Eden 159
Drob de orez cu ciuperci à la Eden 160
Drob de leurdă cu ciuperci à la Eden 160
Drob de linte cu nucă à la Eden 161

Mâncare scăzută 162
Varză pané à la Eden 163
Vinete pané à la Eden 165
..... 166

Dovlecel pané à la Eden 166
Țelină pané à la Eden 166
Ciuperci pané à la Eden 166
Conopidă gratinată à la Eden 167
Broccoli gratinat à la Eden 168
Șnițel de gluten - 1 à la Eden 168
Șnițel de gluten - 2 à la Eden 170
Mici de gluten à la Eden 170
Hamburger de gluten à la Eden 172
Hamburger de tofu à la Eden 173
Piftie de amidon à la Eden 174
Cartofi jumătăți cu chimen și busuioc à la Eden 174
Coșulețe de cartofi cu ciuperci à la Eden 175
Cartofi natur à la Eden 176
Cartofi cu fasole verde à la Eden 176
Mâncare de bame à la Eden 177
Tocană de legume à la Eden 178
Tocăniță de vinete cu gluten à la Eden 179
Nuci de tofu și cereale à la Eden 179
Ketchup - 1 à la Eden 180
Ketchup - 2 à la Eden 181
Ketchup - 3 à la Eden 181
Pizza à la Eden 181
Ciuperci umplute à la Eden 182
Salată de boeuf à la Eden 183
Salată de vinete à la Eden 184
Pilaf de orez cu morcov à la Eden 184
Varză cu orez à la Eden 185
Mâncare de praz cu măsline à la Eden 186
Ciulama de ciuperci à la Eden 186
Tort de cartofi cu morcov à la Eden 187
Tort de cartofi cu ceapă à la Eden 188
Vegeta naturală - 1 à la Eden 189
Vegeta naturală - 2 à la Eden 189
Vegeta naturală - 3 à la Eden 190
Vegeta naturală - 4 à la Eden 191

Deserturi .....
Halviță de susan - 1 à la Eden 193
Halviță de susan - 2 à la Eden 195
Halviță de susan - 3 à la Eden 195
Halviță de susan - 4 à la Eden 196
Napolitane - 1 à la Eden 196
Napolitane - 2 à la Eden 196
Napolitane - 3 à la Eden 197
Jeleu de amidon cu suc de fructe à la Eden 197
Jeleu de amidon cu suc de fructe și grâu încolțit à la Eden 198
Nuci - 1 à la Eden 198
Nuci - 2 à la Eden 199
Prăjitură cu nucă și roșcove à la Eden 200
Ruladă cu nucă à la Eden 200
Ruladă cu migdale à la Eden 201
Prăjitură cu nucă și cocos à la Eden 202
Ștrudel cu mere și cocos à la Eden 202
Frișcă de soia à la Eden 203
Frișcă de in à la Eden 204
Ciocolată à la Eden 205
Tort de mei cu banane ți curmale à la Eden 205
Tort de mei cu smochine și caise à la Eden 206
Tort de cireșe și căpșuni à la Eden 207
Tort de mei cu mere și banane à la Eden 207
Plăcintă cu mere à la Eden 208
Cozonac cu nucă à la Eden 209
Cornuri cu halviță de susan à la Eden 210
Müsli de fructe și cereale à la Eden 211
Müsli de fructe și fulgi de ovăz à la Eden 212
Müsli cu cremă de banane și roșcove à la Eden 212
Granovita à la Eden 213
Cremă de curmale à la Eden 214
Cremă de smochine à la Eden 214
Cremă de lapte de soia à la Eden 215
Cremă de zmeură à la Eden 215
Cremă de căpșuni à la Eden 216
Cremă de frăguțe de pădure à la Eden 216

Cremă de fragi (dude) à la Eden 217
Cremă de caise à la Eden 217
Cremă de afine à la Eden 217
Cremă de portocale à la Eden 217

Exemple de meniuri în diverse afecțiuni 219
Dieta în ulcer gastro-duodenal și boli intestinale 220
Boli cardiovasculare. Boli reumatice. Colagenoze. Gută 227
Diabet. Pancreatită. Afecțiuni hepato-biliare 234
Afecțiuni renale. Alergii 241
Obezitate. Litiază renală 248
Infecții. Boli pulmonare 255
Cancere. Nevroze 262

Cuprins 269

Index alfabetic 277

Preparate naturale 283

Index alfabetic

Afecțiuni renale. Alergii 241
Aguridă (bulion de prune corcodușe) à la Eden 81
Ardei umpluți à la Eden 149
Azimi de cereale și semințe oleaginoase à la Eden 52

Biscuiți cu banane à la Eden 60
Biscuiți cu măsline à la Eden - 1 57
Biscuiți cu măsline à la Eden - 2 57
Biscuiți cu mere à la Eden 58
Biscuiți cu semințe de dovleac à la Eden 59
Biscuiți cu semințe de floarea-soarelui à la Eden 59
Boli cardiovasculare. Boli reumatice. Colagenoze. Gută 227
Brânză de soia - Tofu - 1 à la Eden 114
Brânză de soia - Tofu - 2 à la Eden 115
Brânză de soia - Tofu - 3 à la Eden 116
Broccoli gratinat à la Eden 168

Cancere. Nevroze 262
Cartofi cu fasole verde à la Eden 176
Cartofi jumătăți cu chimen și busuioc à la Eden 174
Cartofi natur à la Eden 176
Castraveți în bulion de roșii și aguridă à la Eden 82
Chifteluțe de cartofi cu ciuperci à la Eden 153
Chifteluțe de cartofi à la Eden 153
Chifteluțe de dovlecei à la Eden 154
Chifteluțe de tofu cu fulgi de ovăz à la Eden 155
Ciocolată à la Eden 205
Ciorbă de fasole boabe à la Eden 133
Ciorbă de fasole verde à la Eden 132
Ciorbă de hribi à la Eden 134
Ciorbă de lobodă à la Eden 131
Ciorbă de perișoare à la Eden 127
Ciorbă de Pleurotus à la Eden 128
Ciorbă de praz à la Eden 135
Ciorbă de salată verde - 1 à la Eden 129
Ciorbă de salată verde - 2 à la Eden 130
Ciorbă de sfeclă roșie à la Eden 131
Ciorbă de soia à la Eden 129
Ciorbă de spanac à la Eden 130
Ciorbă de urzici à la Eden 131
Ciorbă de varză dulce à la Eden 136

Ciulama de ciuperci à la Eden 186
Ciuperci pané à la Eden 166
Ciuperci umplute à la Eden 182
Colivă de grâu à la Eden 65
Complex vitaminic à la Eden 61
Concentrat enzimatic à la Eden 62
Conopidă gratinată à la Eden 167
Cornuri cu halviță de susan à la Eden 211
Coșulețe de cartofi cu ciuperci à la Eden 175
Covrigi cu susan sau mac à la Eden 52
Cozonac cu nucă à la Eden 210
Cremă de afine à la Eden 217
Cremă de broccoli à la Eden 140
Cremă de caise à la Eden 217
Cremă de cartofi à la Eden 140
Cremă de căpșuni à la Eden 216
Cremă de conopidă à la Eden 139
Cremă de curmale à la Eden 214
Cremă de dovlecei à la Eden 139
Cremă de fragi (dude) à la Eden 217
Cremă de frăgute de pădure à la Eden 216
Cremă de lapte de soia à la Eden 215
Cremă de mazăre à la Eden 141
Cremă de morcov à la Eden 141
Cremă de orez cu ciuperci à la Eden 143
Cremă de portocale à la Eden 217
Cremă de smochine à la Eden 215
Cremă de spanac à la Eden 142
Cremă de urzici à la Eden 143
Cremă de zmeură à la Eden 216

Diabet. Pancreatită. Afecțiuni hepato-biliare 234
Dieta în ulcer gastro-duodenal și boli intestinale 220
Dovlecel pané à la Eden 166
Drob de cartofi cu tofu à la Eden 157
Drob de cartofi à la Eden 157
Drob de gluten cu ciuperci à la Eden 160
Drob de gluten à la Eden 159
Drob de leurdă cu ciuperci à la Eden 161
Drob de linte cu nucă à la Eden 162
Drob de orez cu ciuperci à la Eden 160
Drob de soia à la Eden 156
Drob de tofu cu hrișcă à la Eden 159

Drob de tofu cu mei à la Eden 158
Drob de tofu cu orez à la Eden 158

Fibra vegetală à la Eden 62
Floricele de porumb cu ciocolată à la Eden 64
Floricele de porumb à la Eden 64
Frișcă de in à la Eden 205
Frișcă de soia à la Eden 204

Granovita à la Eden 214
Grâu germinat à la Eden 61

Halviță de susan - 1 à la Eden 195
Halviță de susan - 2 à la Eden 195
Halviță de susan - 3 à la Eden 196
Halviță de susan - 4 à la Eden 196
Hamburger de gluten à la Eden 172
Hamburger de tofu à la Eden 173

Icre de soia à la Eden 104
Infecții. Boli pulmonare 255

Jeleu de amidon cu suc de fructe à la Eden 198
Jeleu de amidon cu suc de fructe și grâu încolțit à la Eden 198

Ketchup - 1 à la Eden 180
Ketchup - 2 à la Eden 181
Ketchup - 3 à la Eden 181

Lapte concentrat de soia à la Eden 110
Lapte de alune de pădure à la Eden 113
Lapte de grâu încolțit à la Eden 110
Lapte de hrișcă à la Eden 111
Lapte de mei à la Eden 112
Lapte de migdale à la Eden 112
Lapte de nucă braziliană (castanha de Pará) 114
Lapte de nucă Cashew à la Eden 114
Lapte de nuci à la Eden 113
Lapte de orez à la Eden 111
Lapte de porumb à la Eden 112
Lapte de soia à la Eden 109
Maioneza de soia - 3 à la Eden 99
Maioneza de soia - 1 à la Eden 99
Maioneza de soia - 2 à la Eden 99
Maioneză de sâmburi de nucă Cashew à la Eden 100

Maioneză de tofu à la Eden 99
Mâncare de bame à la Eden 177
Mâncare de praz cu măsline à la Eden 186
Mici de gluten à la Eden 170
Müsli cu cremă de banane și roșcove à la Eden 213
Müsli de fructe și cereale à la Eden 212
Müsli de fructe și fulgi de ovăz à la Eden 212

Napolitane - 1 à la Eden 196
Napolitane - 2 à la Eden 197
Napolitane - 3 à la Eden 197
Nuci - 1 à la Eden 199
Nuci - 2 à la Eden 200
Nuci de tofu și cereale à la Eden 179

Obezitate. Litiază renală 248

Pâine à la Eden - 1 51
Pâine à la Eden - 2 51
Pansament gastric à la Eden 63
Pastă de avocado à la Eden 102
Pastă de brocoli à la Eden 101
Pastă de ciuperci cu soia à la Eden 102
Pastă de conopidă à la Eden 100
Pastă de hrean à la Eden 101
Pastă de semințe de floarea-soarelui cu tomate à la Eden 102
Pastă de țelină à la Eden 101
Pate de soia à la Eden 103
Piftie de amidon à la Eden 174
Pilaf de orez cu morcov à la Eden 184
Pizza à la Eden 181
Plăcintă cu mere à la Eden 209
Prăjitură cu nucă și cocos à la Eden 202
Prăjitură cu nucă și roșcove à la Eden 200

Ruladă cu migdale à la Eden 202
Ruladă cu nucă à la Eden 201

Salată asortată de zarzavaturi à la Eden 80
Salată de andive à la Eden 74
Salată de ardei à la Eden 72
Salată de boeuf à la Eden 183
Salată de broccoli à la Eden 76

Salată de castraveți à la Eden 71
Salată de ceapă à la Eden 72
Salată de conopidă à la Eden 76
Salată de dovlecei sau Zucchini à la Eden 77
Salată de grâu încolțit à la Eden 80
Salată de gulii à la Eden 75
Salată de morcov à la Eden 74
Salată de păpădie à la Eden 79
Salată de porumb și fasole verde à la Eden 81
Salată de praz à la Eden 75
Salată de roșii à la Eden 71
Salată de salată verde à la Eden 73
Salată de sfeclă roșie à la Eden 77
Salată de spanac à la Eden 78
Salată de țelină à la Eden 74
Salată de untișor à la Eden 79
Salată de urzici à la Eden 78
Salată de varză à la Eden 73
Salată de vinete à la Eden 184
Sarmale în frunze de podbal à la Eden 149
Sarmale în frunze de ștevie à la Eden 149
Sarmale în frunze de varză à la Eden 147
Sarmale în frunze de viță à la Eden 148
Semințe de lucernă încolțite à la Eden 63
Soia și laptele de soia à la Eden 107
Sos natural de alune de pădure à la Eden 92
Sos natural de avocado à la Eden 95
Sos natural de boia dulce à la Eden 88
Sos natural de brânză tofu à la Eden 89
Sos natural de cartofi à la Eden 90
Sos natural de ciuperci à la Eden 96
Sos natural de fulgi de drojdie de bere à la Eden 95
Sos natural de hrean à la Eden 87
Sos natural de lămâie à la Eden 90
Sos natural de mărar à la Eden 85
Sos natural de migdale à la Eden 93
Sos natural de nucă de Cashew à la Eden 93
Sos natural de nucă à la Eden 92
Sos natural de roșii à la Eden 85
Sos natural de sâmburi de caise à la Eden 95
Sos natural de semințe de dovleac à la Eden 94
Sos natural de semințe de floarea-soarelui à la Eden 94

Sos natural de soia - 1 à la Eden 88
Sos natural de soia - 2 à la Eden 89
Sos natural de susan - 1 à la Eden 91
Sos natural de susan - 2 à la Eden 91
Sos natural de usturoi - 1 à la Eden 86
Sos natural de usturoi - 2 à la Eden 86
Sos natural de usturoi - 3 à la Eden 87
Supa de cartofi à la Eden 119
Supa de conopidă à la Eden 120
Supa de dovlecei à la Eden 121
Supa de fasole boabe à la Eden 122
Supa de gulii à la Eden 122
Supa de linte à la Eden 119
Supa de zarzavaturi à la Eden 123
Supă de roșii à la Eden 124
Șnițel de gluten - 1 à la Eden 168
Șnițel de gluten - 2 à la Eden 170
Ștrudel cu mere și cocos à la Eden 203

Terci de cereale cu lapte de soia și fructe uscate 66
Terci de cereale à la Eden 65
Terci de făină de soia cu nuci à la Eden 67
Terci de fulgi de ovăz à la Eden 66
Tocană de legume à la Eden 178
Tocăniță de vinete cu gluten à la Eden 179
Tort de cartofi cu ceapă à la Eden 188
Tort de cartofi cu morcov à la Eden 187
Tort de cireșe și căpșuni à la Eden 207
Tort de mei cu banane și curmale à la Eden 206
Tort de mei cu mere și banane à la Eden 208
Tort de mei cu smochine și caise à la Eden 207
Țelină pané à la Eden 166

Unt și pate de soia à la Eden 103

Varză cu orez à la Eden 185
Varză pané à la Eden 165
Vegeta naturală - 1 à la Eden 189
Vegeta naturală - 2 à la Eden 189
Vegeta naturală - 3 à la Eden 190
Vegeta naturală - 4 à la Eden 191
Vinete pané à la Eden 166

PREPARATE NATURALE

Grâu încolțit

Biscuiți cu măsline

Salată de salată verde

MENIURI

Cremă de mazăre

Lapte de soia și de migdale

Chifteluțe de cartofi cu ciuperci

Coșulețe de cartofi umplute cu ciuperci

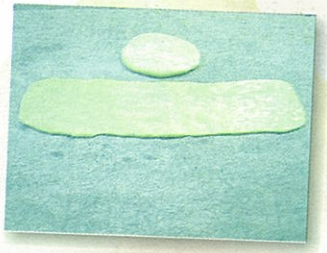
Hamburger cu garnitură de cartofi

Vinete pané cu garnitură de orez

Conopidă pané cu garnitură de orez

Ciuperci umplute

Dovlecel pané



ȘTRUDEL CU MERE

Etape de preparare

Cornuri cu halviță și susan

Tort cu roșcove și căpșuni